

メタボ予防教室《食生活編》

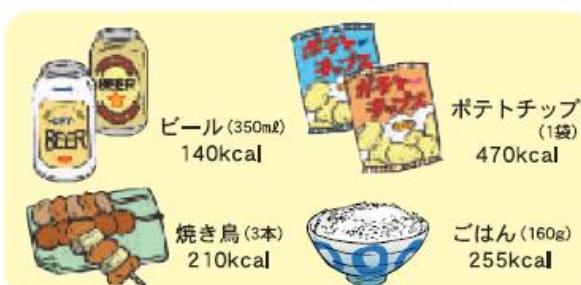


付き合いなどで、お酒を飲むことが多い方は、特に要注意です。アルコールは、力口リ一が高いうえに、食欲を増進させ、ついつい食べ過ぎてしまいがちです。おつまみのサラダも、ヘルシーリーだからといって油断していたら大間違い、マヨネーズやオイルタイプのドレッシングをいっぱいかけたら意外に力口リ一が高くなつてしまります。また、お酒のおまみは脂っこく、高力口リ一なものがたくさんあります。

「脱メタボ通信 すらーつと！」第1号では、「特定健診・特定保健指導」「メタボリックシンドrome」について掲載しましたが、みなさんがご覧いただきましたか。（八代市公式ホームページに掲載中）今回は、メタボリックシンドrome予防の食生活について、特定保健指導を受けられた方々の「メタボ予防教室（食生活編）」の一コマを紹介しながら、食事のポイントを紹介します。

【参加者の声】

発行:
八代市健康増進課
〔八代市保健センター〕
TEL 0965-32-7200



管理栄養士より
野菜不足にならないため
に朝・昼・夕食の3回の食事で、
5皿の野菜料理を食べよう。
暑い時期は、昼間は、
やめんや冷やしうどん、

き糖んかがくてく、習いがみばたり野菜は自分で分ねけ、食みでいると思ひで、自分を。て家驚いて、塩や砂糖した。野菜は自分で分を。と知しでる。つらまはこうましで野菜は自分で分を。うやど味た。量は不足して野菜は自分で分を。いかつが味た。量は不足して野菜は自分で分を。間もばででも試食が少なにしりべきましで野菜は自分で分を。に塩れ醤油をたましで野菜は自分で分を。氣分・せが付

ざるそばなど麺類だけ
ということもあります
よ。野菜などをのせて
冷やし中華風にしてみ
たりいかがでしようか
また、手軽にできる一
品料理を添えてみてく
ださい。メタボ教室の
野菜料理。「香味漬」
を紹介します。

【材 料】(4人分)

白 菜	1枚
きゅうり	1/2本
にんじん	1/5本
茄 子	1/2本
生 姜	1かけ
桜えび	大きさじ2
青じそ	2枚
炒りごま	小さじ1
塩	小さじ1

【1人分】エネルギー:23kcal
糖質:1.1g

【作り方】

- ①白菜・きゅうり・にんじん・
茄子は、短冊に切り、生姜・
青じそは千切りにする。
茄子は水につけアクを抜く。
 - ②白菜・きゅうり・にんじん・
茄子に分量の塩をしてよく
もみ、しばらく置く。
 - ③②の水気を絞り、生姜・青じ
そ・桜えび・ごまを混ぜ合わ
せる。

今すぐできる!! メタボ対策(食生活編)

間食や甘いものの摂り方を考える

間食や甘いものを食べ過ぎると、内臓脂肪がたまりやすくなります。くだものもかなりのカロリーがあります。

これで約80kcal



ショートケーキ あんぱん カステラ アイスクリーム クッキー
23g(1/4個) 29g(1/3個) 25g(1/2切) 44g(1/3カップ) 15g



バナナ りんご みかん 梨 100%ジュース
93g(1本) 148g(1/2個) 174g(大2個) 186g(1/2個) 190ml

油っぽい料理をひかえる

油控えめの調理法を工夫する



調理に油を使うことで、エネルギーはプラスに

素材の脂が流れ出てエネルギーはマイナスに

味付けは薄めにする

味付けが濃いと、食が進んでしまうものです。家族の協力も必要ですが、よく話をして、味付けを薄味にしましょう。

調味料の使いすぎに注意!

特に砂糖やみりんを使い過ぎるとエネルギーがグンとアップします。食塩の摂り過ぎも要注意!

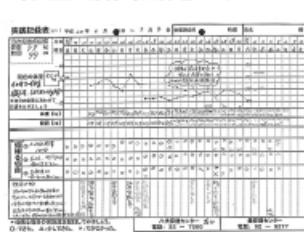
- ◆新鮮な食材で素材の味を活かす
- ◆香味野菜や柑橘類をきかせて



食事記録表



体重・腹囲測定グラフ



食生活は健康生活の源。食べ過ぎや食事の偏り、不規則な食事など乱れた食生活では、内臓脂肪をため込みやすくなります。1日3食、栄養バランスを考えた適度な量の食事を取ることが大切です。食生活の改善といっても、長年積み重ねてきた習慣を変えることは簡単ではありません。しかし、健康を考えると今が改善するチャンスです。あなたもぜひ取り組んでみませんか?

アルコールは適量にする

アルコールはカロリーが高いうえに、食欲を増進させる働きがあり、ついつい食べ過ぎてしまいがちになります。

おつまみに、枝豆やサラダなどカロリーの低いものを選ぶ。

1日適量



ビール
200ml



日本酒
73ml



焼酎
55ml

野菜は1日350g食べるを目標に!

適量を目で覚えましょう! 1食分約120gの目安

(生のものなら両手いっぱい)



(加熱したものなら片手にのる位)



シリーズ 私、がんばってます!

しげちゃん報告で~す!

おめでとうございます。

2ヵ月にしてもうすでに目標達成しました!!
"バチ"バチ"バチ"



体重 81.3kg ⇒ 77.3kg(草むしりするのに楽になりました。)

腹囲 102cm ⇒ 101cm

体脂肪率 32.4% ⇒ 29.3%

体脂肪量 25.8kg ⇒ 22.7kg

担当保健師のコメント

食事内容や体重の実践記録の結果、食べるもののカロリー等を考えるようになり野菜が増え甘いものが減っています。ステップ運動を実施する結果、体脂肪量が減っています。

次の目標

頑張りすぎではないか少し心配ですが…

相談の結果、本人の希望で目標を3ヵ月後75.0kgに再設定しました。

本人の努力コメント

①食卓に計りをおいて毎日食べたものを記録しています。

最近は記録することが楽しみになり、食べる物に関心をもつようになりました。

⇒甘いものが好きでいつも食べていたアイスクリームは210 kcalもありびっくり、食べたい時は妻と半分ずつ食べるようになりました。

②体重計も購入し毎日測定してグラフを書いています。

⇒体重を減らしてボートに乗って魚釣りに行きたい!
(現在重量オーバーで乗せてもらえないんです。)