

「ヘルスケアレシピ」は、患者様、ご家族のみなさまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報紙です。

えいよう広場 ～肥満予防～

肥満は万病の元といわれますが、肥満がなぜいけないのか、皆さんご存知でしょうか？ 今回のえいよう広場では、肥満の危険性や予防方法について、ご紹介します。肥満とは、単に体重が重いということではなく、体に脂肪が多い状態を言います。体脂肪は、高血圧、糖尿病、動脈硬化、脂質異常症の原因となる物質を分泌するので、肥満になるとこれらの病気のリスクが高まります。さらに、脳卒中や心臓病などの命に関わる病気の原因になってしまうこともあります。健康寿命を延ばすためには、肥満の予防が重要です。

～体格をチェックしよう～

体格は BMI (body mass index) で示すことができます。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

18.5 未満 …… やせ

18.5～25 未満 …… 標準

25 以上 …… 肥満

病気になるリスクが最も低い BMI は 22 とされています。

～肥満の種類～

肥満に種類があるのをご存知ですか？肥満には上半身肥満（りんご型肥満）と下半身肥満（洋なし型肥満）があります。上半身肥満は内臓脂肪、下半身肥満は皮下脂肪が多い状態です。腹囲が、男性 85 cm 以上、女性 90 cm 以上で内臓脂肪型肥満と判定されます。

上半身肥満は糖尿病などの疾患の原因になりやすくより注意が必要です！

上半身肥満
(りんご型肥満)



下半身肥満
(洋なし型肥満)



～当てはまったら要注意～

- 揚げ物が好き
- 階段を使わない
- 外食が多い
- お腹いっぱいになるまで食べる
- 車移動が多い
- 夜食、むら食が多い

～肥満を予防するために～

①摂取エネルギーを減らす

肥満予防のためには、食べ過ぎを防ぎ、適切なエネルギー摂取を心がけることが重要です。エネルギーダウンのためには、脂肪の摂取を減らすことがポイントになります。油を使った料理は回数を減らし、蒸す、ゆでる、テフロン加工のフライパンや網で焼く、ホイル焼きにするなど、油を使わない調理方法を増やしましょう。油を使った調理をするときは、食材を大きく切ることで油の吸収が少なくなります。衣をつけるときは、できるだけ粒が細かいパン粉を使い、薄くつけることで油を吸いにくくすることができます。揚げたり焼いたりした後は、キッチンペーパーで余分な油をとりましょう。

②体を動かす

現代人は交通手段の発展などにより、自分で動く必要が少なくなっているため、意識をしないと運動不足になりがちです。今よりプラス 10 分の運動から始めてみてはいかがでしょうか。



旬の食材レシピ

豚肉と夏野菜のさっぱり蒸し



・材料（2人分）

豚肉（モモまたはヒレ）	・・・150g
サニーレタス	・・・3枚
ピーマン	・・・1個
パプリカ	・・・1個
玉ねぎ	・・・1/3個
エリンギ	・・・1本
もやし	・・・1/4袋
ポン酢	・・・大さじ2



エネルギー175kcal 塩分相当量 1.5g

・作りかた

- ① 玉ねぎとピーマン、パプリカは薄くスライス、豚肉、サニーレタス、エリンギは一口大に切る。
- ② 蒸し器に豚肉とピーマン、パプリカ、玉ねぎを入れ、加熱する。ある程度火が通ったらもやしとエリンギを入れ、火が通るまで加熱する。
- ③ レタスを敷いた皿に②を盛り、ポン酢をかけて、できあがり！

ポイント

豚肉を食べるときは、脂身の少ないモモやヒレがおすすめです。脂身の特に多いバラ肉は、ヒレ肉の3倍以上のエネルギーがあります！蒸すことによって、肉の脂を落とすことができます。

果物を上手に食べよう

果物は、おいしい上にビタミンがたっぷりで体にいいというイメージから、毎日積極的に食べているという方も多いのではないのでしょうか？

果物はビタミンが豊富ですが、糖分も多く、摂りすぎには注意が必要です。果物は1日1回にして、適量を守りましょう。

1日の適量

- ・ぶどう(デラウェア)・・・1房
- ・ぶどう(巨峰など)・・・1/3～1/2房
- ・バナナ・・・1本
- ・すいか・・・1切れ
- ・もも・・・1個

1日1回
1種類！



食中毒にご注意を！

これからの暑い季節には、細菌性の食中毒が増えます。厚生労働省の報告では、家庭の食事が原因の食中毒が20%近くを占めるそうです。

食中毒の予防のために・・・

- ・手や調理器具をよく洗う
- ・調理器具は用途で使い分ける
- ・食品を
 - 室温放置しない
 - しっかりと加熱する
 - すぐに食べる



また、余った食品は、早く冷えるように浅い容器に小分けにして保存することがコツです。少しの工夫で食中毒を予防しましょう。

編集後記

最後までご覧いただき、ありがとうございました。これからの季節、冷たいものが食べたくなることも多いと思いますが、食べ過ぎには注意をして、バランスの良い食事を心がけて夏を乗り切りましょう。

