

# 生活と病気

## メタボリック症候群予防の食事アドバイス

管理栄養士 皆川 美弥 (代々木病院)



## 食生活をふり返り できることから改善

メタボリック症候群の予防対策には規則的でバランスの取れた食事をすることがとても大切になります。食事を注意する事や適度な運動によって内臓脂肪の増加を防ぐ事ができます。

第一に食事は1日3回規則的にとりましょう。食べる量を減らすと、食事を1食削って1日2回にする人がいます。この場合、食事の間隔が長過ぎてエネルギーが不足してしまいます。そうするとエネルギー不足を補う為、インシュリンが活発に働き脂肪を蓄えようと、かえって脂肪体質になってしまうことがあります。

また、お腹がすくすぎて1度に食べる量が増えたり、間食を取ってしまったりと逆の方にロリーの取りすぎになるのが要注意です。味付けにも注意してください。塩分を取り過ぎる状態が続くと、次第に血圧は上がります。血圧が上昇すると血管を傷つけ動脈硬化が加速してしまいます。味が濃いご飯もたくさん食

## 生活習慣チェック表

自分でチェックしてみましょう。2つ以上は要注意!

- 食事は満腹になるまで食べる
- 間食をよくする
- 料理に砂糖をよく使う
- 濃い味付けが好き
- 緑黄色野菜をあまり食べない
- 階段を使うことが少なく、エレベーターなどに乗ってしまう
- 運動の習慣がない
- ストレス解消にお酒を飲むことが多い
- タバコを吸っている

また、お腹がすくすぎて1度に食べる量が増えたり、間食を取ってしまったりと逆の方にロリーの取りすぎになるのが要注意です。味付けにも注意してください。塩分を取り過ぎる状態が続くと、次第に血圧は上がります。血圧が上昇すると血管を傷つけ動脈硬化が加速してしまいます。味が濃いご飯もたくさん食

## 食行動の10か条

- ①「早食い、ながら食(テレビを見ながら、新聞を読みながら)、まとめ食い」を避ける
- ②1日3食規則的に食べる
- ③よくかんで食べる
- ④腹八分目を守る
- ⑤野菜など食物繊維の多い料理を先に食べる
- ⑥周りに食べ物を置かず、食環境のけじめをつける
  - ・お菓子のまとめ買いをしない
  - ・食事が終わったらすぐ片付ける…など
- ⑦好きなものでも1人前、または適量を守る
- ⑧寝る2時間前には食事を終わらせる
- ⑨薄味にする
  - ・血圧の高い人は1日塩分7g以内 他は1日10gが目標
- ⑩脂肪の取りすぎに注意する



箱根仙石原 渋谷区・三浦 進

## 季節の草木



## 通所リハビリで「敬老まつり」

9月18日から一週間、通所リハビリでは、利用者さんに楽しんでいただくよう、「敬老まつり」を催しました。メインは、同じ東館3階にある精神科デイケアの方々が水曜と木曜の2日間、合唱を披露。火曜と金曜は、職員の知り合いによるピアノと歌のプレゼント。ほか、芸達者な通所リハビリ職員の楽器演奏や紙芝居に踊りで、みなさんに大いに笑っていただきました。 保土田朝子編集委員



## インフルエンザの予防を

谷本昌義 (薬剤師・たくみ外苑薬局)

## くすりの話あれこれ 32

ワクチンの副作用は注射したところの皮膚の腫れ、発赤、発熱、だるさなどがほとんどです。卵に強いアレルギーのある方は接種できませんので注意してください。 インフルエンザにはA、B、C型とそれぞれ幾つかの種類がありますが、ワクチンにはそのうち3種類に対するものだけが一緒に入っています。そのため、ワクチンが効かないインフルエンザが流行することもありますが、しかし、流行は複数のインフルエンザによって起こるため、3種類すべてが無効になることはまずありません。 かかってしまったら体力を消費しないように安静にし、十分な水分と栄養を取ることが重要です。通常5日ほど回復に向かいますが、改善しないときは必ず受診してください。 また、ほかの人にうつさないように1週間はマスクをしてください。

インフルエンザの時期が近づいてきました。インフルエンザの流行は12月下旬から3月上旬までが中心です。特効薬とされるタミフルは新聞、テレビでご存知のように副作用の問題があるのでお勧めできません。そのため大切なのは予防することです。 インフルエンザの予防にはマスクとうがい、手洗いが有効です。また、人ごみはうつる可能性が高くなります。病院の待合も注意が必要で、これらの予防策で心配な方、体力の落ちていたり高齢の方、呼吸器や循環器系の持病のある方、多くの人と接する機会がある方、少しでも症状を軽くしたい方はワクチンを摂取されるのも1つの方法です。 インフルエンザワクチンはかかるのを完全に抑えることはできませんが、症状を軽くすることが