



栄養科だより3月号



いつもの食事にもう1品！

野菜でメタボ予防

今年、厚生労働省から福島県民のメタボリックシンドロームの該当率が全国ワースト2位だったと発表がありました。県は、メタボ率減少と食生活改善のために「減塩&野菜を食べよう大作戦」を展開しています。今回は、野菜の摂り方を見直してみましよう！

メタボCHECK

①と②の両方にあてはまるとメタボリックシンドロームです。

①**腹囲**が次にあてはまる

- 男性：85cm以上
- 女性：90cm以上

+

②**血糖値、血圧、血中脂質**のうち2つ以上あてはまる

血糖値

空腹時血糖値：110mg/dl以上

血圧 どちらかor両方に当てはまる

収縮期血圧：130mmHg以上

拡張期血圧：85mmHg以上

血中脂質 どちらかor両方に当てはまる

中性脂肪値：150mg/dl以上

HDLコレステロール値：40mg/dl未満

放置していると、動脈硬化や糖尿病の危険性が高まります

野菜を食べよう！



肥満や高血圧予防には野菜を十分摂ることが大切です。大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1品加えた量(70g)に相当します。いつもの食卓に「もう1品」を意識してみましよう。

✿ 70gの目安とは...

おひたしやサラダなどの小鉢1皿に相当



✿ 他にも...

①1品で野菜を沢山摂れる料理を作る
例)野菜鍋やスープなどの汁物



②主菜に刻んだ野菜を混ぜ込む
例)ハンバーグ、餃子、炊き込みご飯



ご意見・ご質問はピンクのユニフォームの栄養士まで♪

星総合病院 栄養科