

平成20年11月26日

内臓脂肪をつけない食事

今日のメニュー



👉 ポイント

メタボリックシンドロームの診断基準を勉強しました。腹囲の数字だけが先走りしてしまい、腹囲が基準より大きいとメタボだ〜！！と勘違いしている人が多いようです。

「腹囲、男性85cm、女性90cm以上である。」この腹囲に加えて、

①脂質異常

中性脂肪値 150mg/dl以上 かつ/または HDL コレステロール値 40mg/dl未滿

②高血圧

収縮期血圧 130mmHg以上 かつ/または 拡張期血圧 85mmHg以上

③高血糖

空腹時血糖値 110mg/dl以上

①～③の項目が2項目以上あてはまる場合をメタボリックシンドロームと言います。

男性より女性のほうが、基準がゆるいので、男性が半分ぐらいは当てはまるようです。

今回の、食材の使い方や調理法をうまく使って家族の健康づくりに役立ててください。

♥️ 感想

・メタボの基準がこんなにあると知らなかったです。もう一度検査結果を見直してみよう。

(50歳代女性)

・もずくの使い方など参考になった。三杯酢で食べることしかなかったのが、スープに使えるとはおもしろかったです。

(60歳代女性)

・油を使わないで大学芋ができるておいしかったです。1食のエネルギーが625kcalしかなくて、満腹になりました。

(60歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)