



健康づくりセンター

「からだすっきり健康ゼミ」を開催

メタボリックシンドロームと判定された方へ(予備群を含む)

メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうち、いずれか2つ以上をあわせもった状態をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。おなか周りの内臓に脂肪が過剰にたまっていると、糖尿病や高血圧症、脂質異常症といった生活習慣病を併発しやすくなります。

メタボリックシンドローム(予備群を含む)の方へ

特定健診を受けた結果、メタボリックシンドロームだった方、またはメタボリックシンドローム予備群だった方には、からだすっきり健康ゼミのご案内を送付します。教室に参加して、メタボリックシンドロームを改善しましょう。

「からだすっきり健康ゼミ」では何をやるの？

3か月間でメタボリックシンドロームの改善を目指

す教室です。

初回は、体重・体脂肪・腹囲・血圧を測定し、保健師または管理栄養士が健診結果の説明をした後、メタボリックシンドロームを改善するための生活習慣について一緒に考えます。

血管の老化度をチェックする「血管年齢測定」も受けることができます。

また、期間中には、医師の講演会、栄養講話、運動教室(ノルディックウォーキング)なども開催され、無料で参加できます。

☎健康こども課健康づくり班 (82)3400

あなたの血管年齢は？

「からだすっきり健康ゼミ」では、初回に血管年齢を測定します。



①指先を入れる



②実際の年齢を入力



③血管年齢を測定

手作り料理を食卓に

アジのあんかけ

— 材料(4人分) —

あじ	360g(4尾)
しょうが	12g
だし	200cc
片栗粉④	20g
⑦ 酢	20g(小さじ4)
⑦ 薄口しょうゆ	8g
片栗粉⑧	8g
サラダ油	20g

作り方

- ① あじを3枚におろし、半分に切る。
- ② しょうがは皮をむいて千切りにし、水にさらして針しょうがを作る。
- ③ ①に片栗粉④を茶こしでふりかける。
- ④ だしに⑦(酢・薄口しょうゆ)を加え、沸騰させる。
- ⑤ 片栗粉⑧を水で溶いて④に加え、とろみがついたら火を止める。
- ⑥ フライパンに油を熱し、あじの両面に焼き目がつくまで中火で焼く。
- ⑦ 皿に⑥を盛り付け、⑤のあんをかける。
- ⑧ 針しょうがを上を飾る。

★1人分栄養価：186kcal、塩分0.6g

