



# 健康市場



第 107 号

〒193-0942

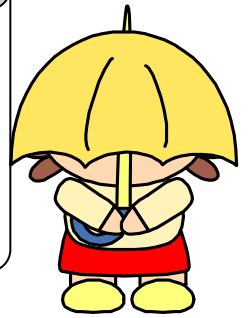
八王子市栢田町 538-15

TEL: 042-661-6047

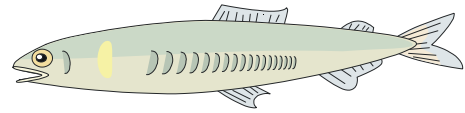
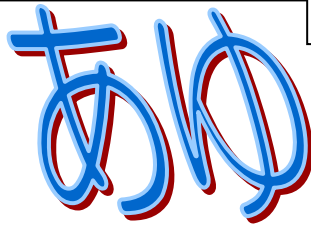
発行元: 永生会 栄養科

発行日: H18・6・1

責任者: 栄養科 佐藤



## 旬を食べる



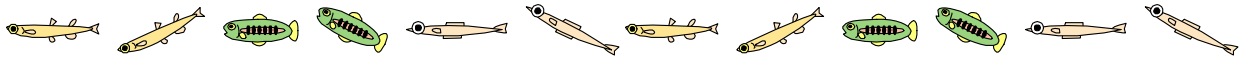
しなやかな姿、香り豊かな上品な味わい「清流の女王」とも言われます。

**栄養と薬効:** 鮎の身はたんぱく質、鉄分、リンなどのほかに、カルシウム、豊富なビタミン類を含んでいます。

内臓には、粘膜を強化してウィルスの侵入を防いだり皮膚の潤いを保つビタミン A やエネルギー代謝や疲労回復に役立つビタミン B 群、カルシウムが骨に定着するのを助けるビタミン D などを豊富に含んでいます。

\* 養殖アユには老化の進行を抑制し、生殖機能を高める働きをするビタミン E が、魚類の中で最も多く含まれています。

\* 天然アユには脂肪の含有量が少なく、養殖ものは天然ものの 2~3 倍含んでいます。



**選び方と** 新鮮なアユを選ぶには、全体に張りがあり、目が澄んでいることが大切。

**保存:** 天然ものは胸ビレの上にある黄色い斑点が鮮やかで、体全体が黄褐色を帯びています。尾の色が黄色いのも天然ものの特徴です。養殖ものは体が青黒く、斑点が不鮮明でぼってりと太っています。

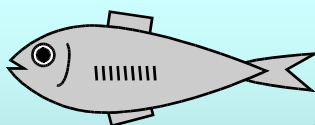
新鮮さがおいしさの要なので、冷蔵庫で保存し、出来るだけ早く調理します。調理までに時間が経ってしまう場合には、はらわたを取って流水で洗い、キッチンペーパーなどで水気をふき取っておくと良いでしょう。



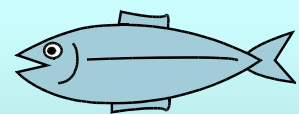
**調理の** えさによる独特の香りから「香魚（こうぎょ）」の別名を持つ鮎。

**ポイント:** 香りは天然ものが優れていますがどちらにしても香ばしさが鮎の命。香り豊かなワタを珍重し、丸ごと食べる塩焼きが最も美味です。

鮎を丸のまま水洗いし、串に刺して塩を振り、さらにひれに化粧塩をつけて姿焼きにします。塩を持っている手と鮎を 30cm ぐらい離してぱらぱらと軽く振ってください。

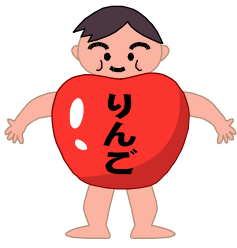


## 鮎の珍味「うるか」



「うるか」という珍味をご存知ですか？

これは鮎の内臓を塩辛にしたものなのですが、鮎の内臓の塩辛が「うるか」で、腸は「渋うるか」、卵巣は「子うるか」、精巣は「白うるか」といいます。地方によっては呼び方が違うようなのですが各地にあるようです。



# メタボリックシンドローム



“ぽっこいおなか”にご用心

## メタボリックシンドロームってなに？

肥満症や高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、それぞれが独立した病気ではなく肥満【特に内臓に脂肪が蓄積した肥満（内臓脂肪型肥満といいます）】が原因であることがわかってきました。

この内臓型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態を**メタボリックシンドローム（メタボリック症候群）**といいます。

## メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪の蓄積が必須条件とされ、内臓脂肪はウエスト周囲径で判定します。

### 内臓脂肪蓄積

ウエスト周囲径

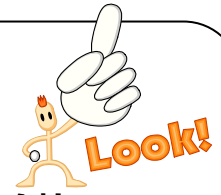
男性 85cm 以上

女性 90cm 以上

+

以下のうち

2 項目以上



### 血清脂質異常

トリグリセリド値

150mg/dl 以上

HDL コレステロール値

40mg/dl 未満

のいずれか、または両方

### 血圧高値

最高（収縮期）血圧

130mmHg 以上

最低（拡張期）血圧

85mmHg 以上

のいずれか、または両方

### 高血糖

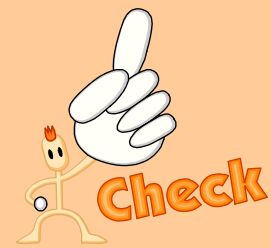
空腹時血糖値

110mg/dL 以上

ウエスト周囲径はへそ回りを測ります。腰の一番細いところではないので気をつけて！

## こんな生活してませんか？生活習慣を振り返ってみよう

- 食事は満腹になるまで食べる
- 間食をよく取る
- 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
- アイスクリームを好んで食べる
- 普段から階段を使わず、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



メタボリックシンドロームは生活習慣に密接に関係しています。

生活習慣をちょっと改善するだけで、内臓脂肪を減らし、予防することができます。

## 2008 年度から変わる健康診断

‘08 年度から 40 歳以上の人を受け新しい健康診断の検査項目に**腹囲（へそ回り）**の測定が必須となります。

健診の結果「要治療」とならなくても、生活習慣病の「危険度」に応じて受診者を 3 つのレベルに分類。生活習慣病の改善などをきめ細かく指導する仕組みを取り入れる。

**自分の健康を気遣い、生活習慣を見直してみましよう**