

# おいしく食べて健康になろう

## メタボの予防や改善はまず食事から

メタボリックシンドローム（以下メタボという）を予防・改善するには、普段の食生活を見直すことが大切。今回は、食事のバランスや調理方法などについて学べる2つの食講座取材しました。

担当は市民編集員、高橋・古田島。

各講座やレシピの問い合わせは  
前橋保健センター ☎223-8844



食生活改善推進員  
入澤 玲子 さん

市民のメタボへの関心も高まっていくのを感じます。保健センターと連携し、今後は男性を対象にした講座もやっていきたいですね。

### からだに優しい食講座

この講座は毎月1回、午前9時30分から午後1時まで前橋保健センターで行われます。

#### メタボを知る

市管理栄養士からメタボについての説明や診断基準、予防方法について説明がありました。内臓脂肪型肥満（男性がおへそ高きの腹囲85センチ以上、女性が同90センチ以上）で、血糖値・血中脂質・血圧高値のいずれか2つが該当するとメタボと診断されます。講座では2つの長さに切られたビニールテープが用意され、各自計測しました。

#### 自分の食事を確認

料理カードを使って1食分を選びます。このカードの裏に記載されているエネルギー量などの情報をもとに、選んだ献立のバランスがとれているか、量は自分に見合った量なのかを確認していきます。

#### 1日に必要なエネルギー量を計算

まず身長をもとに標準体重を計算し、標準体重に係数をかけて1日に

必要なエネルギー量を算出します。この値を3で割ると1食あたりのエネルギー量が算出できます。

#### 食事を確認



選んだ料理カードの裏に記載されているエネルギー量を計算し、必要量と比較をします。

参加者の多くは必要量を上回っていました。参加者は油を使う料理を選択しようです。

#### 家の中でも体を動かす

メタボ対策には歩くなどの有酸素運動が良いとされていますが、筋力



#### 参加者の感想

- 簡単でおいしくできたので今日の夕食からさっそく試してみたい。
- 普段とは違った調理法が参考に。
- 野菜が手軽にたくさん取れた。
- 低カロリーでも満腹感が得られた。
- 参加者同士で話しながら作るというのと気付くことが多かった。

### 講座に参加しよう

来月に行われる講座に参加しよう。

■ からだに優しい食講座／メタボリック症候群予防・改善する食事

日時 9月9日(火)午前9時30分～午後1時

### 調理実習メタボの食事

★ニンジンとホタテのサラダ(61kcal)  
食べやすくするためニンジンを出来るだけ細く切る

★カボチャのごま酢あえ(54kcal)  
カボチャはレンジで加熱できるので煮物より簡単

★甘納豆入り寒天(45kcal)  
ケーキに比べて低カロリー



★豆のミルクスープ(124kcal)  
夏だからさっぱりした物を

★つくねバーグ(鶏ひき肉)(165kcal)  
肉に豆腐、レンコン、シイタケも加えるのがポイント。根ショウガ、大葉を使って香りを出せば塩分も少なくなる



食生活改善推進員  
中山 洋子 さん

食生活の改善は意識しすぎるとストレスになるのであまり神経質にならない事も大切。簡単にできる物が多いので気軽に参加してみませんか。

#### 試食会

調理実習とバイキング（バランスの取れた食事や必要な量を知るために食生活改善推進員が調理した料理を選択）を講座ごとに毎月交互に実施。今回の講座はバイキングでした。



### 編集後記

低カロリーの料理というと、ちょっと寂しい物をイメージしていたのですが認識不足でした。また、両会場とも食生活改善推進員の皆さんの活躍を心強く感じました。今後多くの市民の皆さんが参加されることを望みます。

会場 前橋保健センター  
 対象 一般、先着30人  
 費用 材料費  
 申し込み 9月2日(火)までに同センター ☎223-8844へ

■ はっぴい健康クッキング／食生活改善推進員による調理実習

日時 ①9月3日(水)②9月8日(月)③9月11日(木)、午前9時30分～午後1時30分

会場 ①は清里公民館②は第五コミュニティセンター(文京町三丁目)③は城南公民館

対象 一般、先着各30人  
 費用 材料費  
 その他 託児希望者は問い合わせを申し込み 各実習日の1週間前までに前橋保健センター ☎223-8844へ