



メタボ解消で健康的に! ～運動編～



☑メタボと運動の関係

メタボとは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の略語で、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つ以上を合わせもった状態をいいます。メタボを放っておくと動脈硬化が進み、高血圧、脂質異常症、Ⅱ型糖尿病、狭心症、心筋梗塞などの恐ろしい生活習慣病を引き起こします。では、メタボを解消するためにはどうすればいいのでしょうか？解消するためには食事改善と運動で内臓脂肪を減らしていくしかありません。厚生労働省が「健康づくりのための運動指針2013」という1週間の運動の目安をもうけていますので、ご紹介いたします。



☑「METs」? 「Ex」?

まず、METs（メッツ）は身体活動の強度を表す単位で「座って安静にしている状態」を1METsとしています。このMETsに時間（h）をかけることで身体の活動量を表し、この単位をEx（エクササイズ）としています。つまり…

$$\text{Ex (エクササイズ)} = \text{METs (メッツ)} \times \text{時間 (h)} \quad \text{となります。}$$

表：1 Exに相当する活発な身体活動

強度	運動	生活活動
3メッツ	軽い筋力トレーニング（20分） バレーボール（20分）	歩行（20分）
4メッツ	速歩（15分） ゴルフ（15分）	自転車（15分） 子供と遊ぶ（15分）
6メッツ	軽いジョギング（10分） エアロビクス（10分）	階段昇降（10分）
8メッツ	ランニング（7～8分） 水泳（7～8分）	重い荷物を運ぶ（7～8分）



例えば

歩行（3メッツ）を2時間行った場合
 $3 \text{ (メッツ)} \times 2 \text{ (時間)} = 6 \text{ エクササイズ (6Ex)}$

厚生労働省は、1週間で23Exの活動をするように呼びかけています。その中で、毎日4Ex以上は「運動」で行うことを推奨しています。

そして、1日で30分間、ある運動をある活動強度で行うのと、10分を3回に分けて同じ運動を同じ活動強度で行うのでは減量効果は同じとしています。1週間で23Ex以上行うことを、個人のやりやすい時間や場所に合わせてできることから始めてみましょう。

✔ 今より10分多く体を動かしましょう！

1週間で23Exの活動に加えて、すべての人に対して「プラス・テン（今より10分多く体を動かしましょう）」という目標が新たに加わりました。身体活動時間の目標を、「16～64歳は1日60分」「65歳以上は1日40分」としています。

健康づくりのための身体活動基準2013

身体活動

買い物、洗濯物を干す、子どもと屋外で遊ぶ、通勤、営業の外回り、階段昇降、荷物運搬、農作業など

目標：

「今よりも10分多く体を動かす」

60歳未満は60分、65歳以上は40分の身体活動

運動

ジムやフィットネスクラブで行うトレーニングやエアロビクスなど、テニス、サッカー、バスケットなどのスポーツ、余暇時間のウォーキングなど

目標：

「運動習慣をもつ
30分以上の運動を週2日以上」

✔ おすすめ一品料理

オクラと鶏ささみのあえ物

エネルギー 67kcal
食物繊維 2.3g
塩分 0.7g



材料	2人分
鶏ささみ	2本
酒	小さじ2
オクラ	一袋（約90g）
A 酢	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
だし汁(かつお・昆布)	小さじ2
おろししょうが	6g
かつお節	適量

作り方

- ①鶏ささみはすじを取り、耐熱の皿に並べ、酒をふりかける。ラップをかけ電子レンジ（600W）で約2分加熱する。粗熱が取れたら食べやすい大きさに割く。
- ②オクラは塩（分量外）をまぶして板ずりし、水で洗ってへたを切り落とす。ラップをかけ電子レンジで約1分半加熱する。
- ③②を水にとって水気を切り、斜め切りにする。
- ④③と①を混ぜ合わせ、Aで味を調べて器に盛りつけ、おろししょうがとかつお節をのせる。

鶏ささみはたんぱく質が豊富で脂肪が少ないので、メタボ予防には適しています。高齢者やお子様には、鶏ささみを割かずに切ると食べやすくなります。オクラのネバネバに含まれるムチンは胃の消化を助ける働きもあります。

夏野菜のあんかけ

エネルギー 213kcal
食物繊維 5.9g
塩分 1.4g



材料	2人分
なす	75g
にんじん	50g
ピーマン	100g
パプリカ	80g
かぼちゃ	150g
にんにく	1片
ごま油	大さじ1
だし汁(かつお・昆布)	100cc
A 濃口しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
片栗粉	小さじ2

作り方

- ①なすは乱切りにして水にさらす。ピーマン、パプリカも乱切りにする。
- ②かぼちゃは一口大に切って、電子レンジ（600W）で2分加熱する。にんじんは乱切りにし、同様に加熱する。
- ③にんにくはみじん切りにする。
- ④フライパンで、ごま油と③を炒める。香りが出たら、①と②のにんじんを加え炒める。
- ⑤②のかぼちゃも加えて軽く炒めたら、だし汁とAを加えて煮詰める。一旦火を止めて水溶き片栗粉（水は分量外）を入れ、再度強火にしてとろみをつける。

高齢者やお子様には、野菜を小さめに切ると食べやすくなります。お好みでAに酢を加えるとさっぱりしたあんかけになります。

～すずらんイベント情報～

7月6日(土) すずらん薬局高宮店で健康教室を開催しました。

今回のテーマは『肩こり』でした。薬剤師より、肩こりのメカニズムや肩こりに処方される薬について説明しました。肩こりをほぐす体操を紹介すると、皆さん仲よく隣の方の肩をほぐされていました。その後、栄養士から肩こりを予防する食事のポイントを紹介し、そのポイントを踏まえたレシピを5品試食を交えて紹介しました。「同じ食材でも自分たちが料理するメニューとは違うので参考になる」や、「簡単なのでさっそく作ってみる」などのご感想をいただきました。



7月20日(土) すずらん薬局庚午店で体組成測定会を開催しました。

体組成とは、体脂肪や筋肉、体水分、骨などの体を構成している成分のことです。それを計測して、現在の体脂肪の量を把握することもですが、定期的に測って筋肉量が落ちていないか、体脂肪が増えていないかなどをみて健康維持に役立てることができます。今回の庚午店での測定会では、初めて測られる方が多くいらっしゃいました。大変興味をもたれる方が多く、食生活を見直すきっかけになる、と言って頂けました。また、栄養相談を受けてみたいという方もいらっしゃいました。



すずらん薬局本店では、毎月第3火曜日に測定会を開催しております。

～次回イベント予告～

*9月にすずらん薬局高宮店で体組成測定会を予定しています。

すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム

『ふないる』からのお知らせ

「ふないる」で
開催する催しを
お知らせします。

男の料理教室 初級編(中華)

日時：H25年9月28日(土)
10:00~13:30

対象者：おおむね60歳以上の男性

参加費：1000円

募集人数：6名

(人気のコースのため、この度から抽選とさせていただきます)

申込締切：H25年8月31日(土)

テーマはギョウザの包み方です。
お問い合わせは、下記まで。

すずらん薬局舟入店
TEL：082-532-4193
担当：出羽(でわ)

今月の「木曜カフェ・リリーベル」

ご近所同士が集まったり、いろいろな人たちと一緒に楽しめる居場所があればいいなという声を受けて、すずらん薬局舟入店1階の『ふないる』で、毎月第2・4木曜日にカフェをオープンしています。8月のイベントは、“夏の体が喜ぶ水”の試飲です。お薬や食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽にご相談ください。

木曜カフェ・リリーベル
広島市中区舟入南4-1-63
開店時間：毎月第2・4木曜日
午後1時~3時ごろ
TEL：082-532-4193



始めました(^^) /

木曜カフェ・リリーベル

検索

薬剤師からのミニ情報

～BMIと体脂肪率～

肥満の指標には「BMI」と「体脂肪率」があり、BMIは体重と身長バランスをチェックして太っている・痩せているということを確認します。 $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$ で計算され、日本肥満学会では22を標準としています。しかし、筋肉質でも体重が多いから太っている、実は脂肪が多く隠れ肥満なのに痩せているというケースが出てきます。それに対し、体脂肪率とは体重に占める脂肪の割合から肥満を判断します。

体脂肪率とBMIによる分類

体脂肪率(男性/女性)			分類			
30%以上	40%以上	重度	隠れ肥満		肥満	
25%以上 30%未満	35%以上 40%未満	中度				
20%以上 25%未満	30%以上 35%未満	軽度	痩せ	標準	かた太り	
20%未満	30%未満	標準				
BMI値			痩せ	標準	肥満1	肥満2
			18.5未満	18.5以上 25未満	25以上 30未満	30以上

- 痩せタイプ : 見た目が痩せているだけでなく、体脂肪も少ないようです。カロリー摂取を増やしてみてください。
- 標準タイプ : 健康的、なおかつバランスのとれた体です。バランスのとれた食事と適度な運動を心がけ、現状維持に努めてください。
- かた太りタイプ : 見た目は太めですが、脂肪は標準あるいはそれ以下です。スポーツマンや運動量の多い仕事をしている方に多くみられ、現状は問題ありません。
- 隠れ肥満タイプ : 体重は標準以下であっても、体脂肪の割合が多いタイプです。脂肪が多いということはそれだけ筋肉や血液、骨が少ないということ。バランスのよい食事、適度な運動を心がけてください。
- 肥満タイプ : 生活習慣病につながる恐れがあるので、体重と脂肪を同時に減らす必要があります。まずは、食生活を見直すことから始めてみましょう。急にハードな運動を始めるより、軽い運動(ウォーキングなど)をコツコツ続けてみてください。

★次回のテーマは、**メタボ解消で健康的に！～食事編～**を予定しております。

お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。(予約制)
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索