

# 食欲の秋。でも気になる、メタボリックシンドローム

メタボリックシンドローム、略して“メタボ”。今ではその言葉を知らない人はいないくらい、この言葉が浸透しました。

今年の4月には、政府も乗り出してこの対策に取り組んでおり、逆に取り組まないところに対してはペナルティが与えられる等、現代社会において非常に問題視されています。生きていく為には必要なエネルギー、これを過剰摂取すると、体に負担を来たします。これがメタボリックシンドロームの始まりです。代謝機能に不調を来たすとともに、内臓脂肪が蓄積し、血圧・血糖値が上昇したり、血中の脂肪が異常を来たす状態に陥り、引いては生命まで脅かす病気になってしまったりするのです。

さて、気候が心地よくなり、収穫を終えた魅力的な食べ物がずらり。食欲を抑えるのは至難の業、と言うのがこの季節。しかし、出来るだけバランスの良い食事を心がけなければなりません。“食欲の秋”と同時に“スポーツの秋”。バランスよく食べて、適度な運動で健康を心がけましょう。バランスの良い食事とは？肉・魚類、野菜、果物、海藻類、穀物類、乳製品等をそれぞれまんべんなく食べ、また食べ過ぎないことです。

今月のオススメフルーツは・・・

## キウイフルーツ

産地：ニュージーランド  
旬：4月頃～12月頃  
主な含有栄養素：ビタミンC、食物繊維

メタボリックシンドロームの主な原因は内臓脂肪ですが、内臓脂肪って一体何者なのでしょう？  
充分な食糧を常に確保出来なかった寒い昔、人間が生きていくためのエネルギーとして体脂肪を溜めこんだりして出たものです。食糧豊富な現代社会では、この生かすためのエネルギーが過剰に溜まることになってしまいました。

メタボリックシンドローム、略してメタボと言われているんですが、このメタボ、今年4月より厚労省より40歳以上の健康増進を目的に、検診が義務付けられるようになりました。

この内臓脂肪を防ぐには、適度な運動とバランスの良い食事が大切です。もちろん食べ過ぎはダメです。

今日紹介するキウイは、手軽に食べられるのももちろんのこと、満腹感を与える食物繊維、たんぱく質分解酵素であるアクチニンが豊富です。お肉料理の食べ過ぎを防ぎましょう。また抗酸化作用があり、体の老化を防ぐとされるタンニン、Eも豊富に含まれます。  
是非積極的に食べましょう！

今月のレシピ

キウイフルーツ・グレープフルーツ・セロリのサラダ

【材料】  
キウイフルーツ グレープフルーツ セロリ イタリアンドレッシング

【作り方】  
材料全て食べやすい大きさにカットして、イタリアンドレッシングを加えます。

9月16日～20日は・・・

## ～食育週間～

日中はまだまだ夏の暑さが残るものの、朝晩はぐんと気温が下がり、秋を感じさせる気候となってきました。秋、と言えば“食欲”。“収穫”の秋でもあり、おいしい食べ物が盛りたくさん、しかも気温が下がることで、食欲がぐんと増します。

さて、今回のテーマは**メタボリックシンドローム**。今年4月から厚労省でも40歳以上にメタボ検診が義務付けられています。**メタボリックシンドローム**(症候群)とは、将来脳卒中や心筋梗塞、高血圧や糖尿病など引き起こす可能性がある状態のこと。この最も大きな原因が**内臓脂肪**と言われています。

脂肪や糖分の多い食事、この期間だけでも減らしてみてください。

## 9月19日の食育のテーマフルーツはグリーンキウイフルーツ。セロリとの“コラボ”ジュースは賛否両論ありました。

またまたこの日も、先月・先々月と同様、ミキサーを使ったジュースで試飲会を行いました。今回は野菜アイテムを一品増やし、果物と野菜のコラボジュースに挑戦。

材料は、グリーンキウイフルーツ、グレープフルーツ(ホワイト)、セロリ、アロエ缶、はちみつ、水で、ミキサーで一気にジュースにします。すっきりとした味わいの中に、セロリのぴりとしたアクセントがあるユニークなジュース。しかしセロリは好き嫌いの多いアイテムで、ツンと鼻につく匂いが苦手…と言う人も多かったです。一杯飲むと、体がしゃきっとし、身体がすっきりする感じが非常に心地よく感じるジュースでした。キウイとグレープフルーツ、セロリは共にビタミンC、食物繊維が豊富。キウイのカリウム分は体内の塩分調節を、またアロエの粘液多糖類は、細胞を元気付け、血中の余分なコレステロールを除き、血行を良くしてくれる働きがあるとされています。身体の機能をスムーズにしてくれる、まさにメタボ対策ジュースです。



材料を見る限り、女性の心をくすぐるジュース。



キウイ3個、グレープフルーツ1個、セロリ1本。はちみつ大さじ1、アロエ缶大さじ2、水を少々をミキサーにかけます。



ヘルシージュースで皆元気に仕事！