

# 半日ドックのお食事

## ★メタボリックシンドロームを意識しましょう

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、脂質異常、高血圧が複数みられる状態をいいます。単に“おなかポッコリ”などと、あなどり放置すれば様々な生活習慣病の引き金となり、脳卒中や心臓病を招きやすくなります。

※大人の食育3年目はアンケートでご要望の多かったうどんを復活させた上で、メタボリックシンドローム対策食を提案させていただきます。

### ●メニューワンポイント

ドロドロ血液には中性脂肪を減少させる鰯、抗酸化作用を持つリコピンのトマトを取り入れ、血液をサラサラにしましょう。

オリーブ油等不飽和脂肪酸を多く摂取し、LDL（悪玉）コレステロールを減らしましょう。食物繊維の力でコレステロールを排出しましょう。切り干し大根やブロッコリーは比較的繊維の多い食品です。野菜にはカリウムが豊富に含まれており、体内の余分なナトリウムを体の外に出す働きがあります。

<メニュー>

- ◎ミニうどん
- ◎五穀米
- ◎鰯のマリネ
- ◎切り干し大根のあえ物
- ◎ブロッコリーサラダ
- ◎ゼリー寄せ
- ◎茶碗蒸し



エネルギー：609kcal  
たんぱく質：26.7g  
脂質：20.9g  
炭水化物：69.5g  
塩分：3.5g(うどんのつゆ込)  
※うどんのつゆを飲まなければ  
塩分 2.7-2.8g

料理に含まれるアレルギー物質  
(27品目中)  
卵、小麦、ごま

\*お食事はサービスとなっております、料金には含まれておりません。



CENTRAL HOSPITAL

# 生活習慣病のリスクを下げるためのひと工夫

## 1日3食規則正しく食べ、以下を心がけましょう

- 主食…ごはん・パン・麺からの1品。芋やかぼちゃがあるときは  
少し控えてください
  - 主菜…魚介類・肉・卵・大豆製品を使ったおかず1品。
  - 副菜…野菜・きのこ・海藻・こんにゃくを使ったおかず2-3品。
- 汁物は1日1杯、漬物も1回以下  
塩分を控えるため
- 果物は1日1品、牛乳（ヨーグルト）はコップ1杯  
なるべく夜遅くないときに
- 菓子（菓子パン類含む）やアルコール類は控えめに  
エネルギー過剰を招きやすい食品なので、1週間にとる回数や量を決め、  
過剰摂取を予防しましょう

## 野菜や海藻類はたっぷり

果物や海藻類、きのこなどに含まれる食物繊維は、糖質やコレステロールの吸収を緩やかにして、食後血糖値の上昇を抑制するなど、メタボリックシンドロームの改善に有益な働きをしてくれます。



## 減量には運動を続けることが重要です

食事に気を付けるだけでなく、運動もした方が、腹囲が減りやすい事が分かっています。

ウォーキングのような有酸素運動がおすすめです。1回20-30分、週に2-3回から始めてみましょう。



*CENTRAL HOSPITAL*