

たんぽぽ通信

Vol.14 2010年9月10日発行 たんぽぽ薬局西新井五丁目店

メタボ返上します！

メタボリック・シンドロームとは

内臓脂肪型肥満に高血糖・高血圧・高脂血症のうち2つ以上あてはまった状態を言います。単なる肥満とは違い、心筋梗塞や脳卒中になるリスクがかなり高まるので注意しなければなりません。

食事の工夫

- ① まず、夕食を見直します。夜遅く摂る場合には、脂物は控え消化の良い物を腹八分目に抑えて取ることがポイントです。ご飯も1杯弱で十分です。
- ② 朝食は一口でもつまみましょう。朝に何も食べないで昼食を摂ると、一気に血糖値が上がり、インスリンが大量に必要になります。これを繰り返していると、インスリンの効きが悪くなります。
- ③ 昼食は炭水化物（ご飯や麺）だけでなく、副菜（お浸し・サラダ・果物・ヨーグルト）も1品追加しましょう。
- ④ 食べ過ぎた場合は、次の日の食事量を控えるようにし、一週間単位で食事量を調節しましょう。また、甘いものは控えましょう。

運動療法

毎日1日30分(8,000~10,000歩)歩く事を心掛けましょう。3か月以上続けることにより、肥りにくい体質になり体力もつき、徐々に体重も減少していきます。

少し広めの歩幅で、踵から地面につき、つま先で蹴り上がる様な歩行でやや早足で歩くようにすればさらに内臓脂肪が燃焼し効果が上がります。



夏バテ解消レシピ



夏は汗をかく事により、胃液の成分の一つでもある塩分が減り、胃液が薄くなり消化が落ちて食欲減退につながります。また、塩分とともにビタミンB1も放出されます。ビタミンB1が不足すると疲労物質がうまく代謝されず、疲労を感じるようになります。このビタミンB1を補うレシピを紹介します。

たっぷりキノコのチーズあえ(二人分)

<材料>

しゃぶしゃぶ用ロース豚肉 (100g) 酒・しょうゆ (各5cc)
しいたけ2枚 エノキ・シメジ (各100g)
クリームチーズ (36g) *レモン汁(5cc)・塩・胡椒

<作り方>

豚肉は一口大に切り、酒としょうゆをまぶします。
しいたけを薄切りにし、他のキノコは小房に分け耐熱ボウルに入れます。
その上に豚肉を広げながら漬け汁ごと加えます。
ラップをかけ電子レンジ(500w)で2分半ほど加熱し、5分ほど蒸らします。
ラップを外し、チーズをちぎって加え、調味料(*)で味を調えます。

豚肉とキノコには、糖質を分解してエネルギーを作り出すビタミンB1がたっぷり含まれています。クリームチーズには、抵抗力を高めるビタミンAが豊富に含まれているので、夏バテ解消にお勧めです。

たんぽぽ通信からのお知らせ



ご質問、ご意見などございましたら是非お近くのエムケム調剤薬局にお立ち寄りください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。