

ヘルシーライフで メタボ対策

メタボリックシンドロームの予防・改善と果物の摂取





メタボリックシンドロームとは



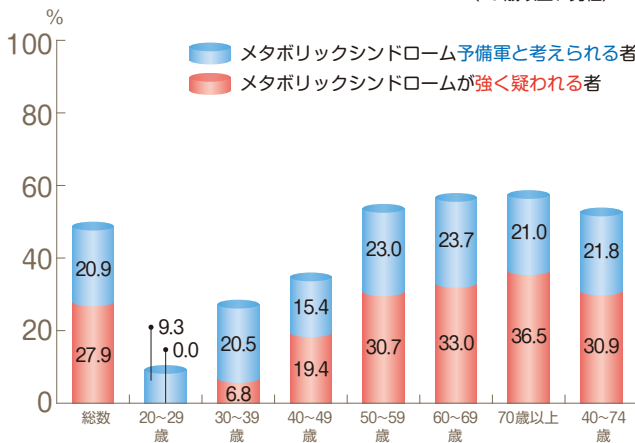
▶メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）をご存じですか？

メタボリックシンドロームは、おなかの内臓のまわりに脂肪がたまる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つ以上をあわせもった状態で、それぞれが重複した場合は命にかかわる病気を招くこともあります。

ただし、食べ過ぎや運動不足など、悪い生活習慣の積み重ねが原因となって起こるため、生活習慣の改善によって、予防・改善できます。

中年男性の2人に1人が危険！？

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況
(20歳以上、男性)

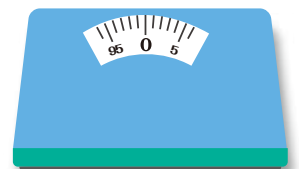


<厚生労働省 平成22年国民健康・栄養調査結果から抜粋>

平成22年の国民健康栄養調査によるとメタボリックシンドロームが強く疑われる人と予備群と考えられる人を合わせた人の割合は、男女とも中高年で高く、40～74歳でみると男性で2人に1人、女性では5人に1人となり、特に男性で高くなっています。あなたは大丈夫ですか？

メタボリックシンドロームはなぜ怖い？

日本人の三大死因は、がん、心臓病、脳卒中ですが、そのうち心臓病と脳卒中は、動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、糖尿病、脂質異常症（高脂血症）、高脂血症の一手手前の段階でも、これらが内臓脂肪型肥満をベースに複数重なることによって、動脈硬化を進行させ、ひいては心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を急速に招きます。



メタボリックシンドロームを予防・改善するには？

メタボリックシンドロームのベースとなっている内臓脂肪は、皮下脂肪と比べて、たまりやすく減りやすいという特徴があります。食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活習慣を改善することで内臓脂肪は減らせます。明日から内臓脂肪をためない生活習慣を心掛けましょう。そのためには**運動習慣**をもち、**食生活を改善**し、**禁煙**を始めること等が大切です。

✓ あなたの生活習慣をチェックしてみよう！

次の設問でいくつ「はい」があるかチェックしましょう！

「はい」と答えた項目が多いほど、メタボリックシンドロームになりやすい生活習慣を送っています。

- ☐ 20歳のときの体重から10kg以上増加している。
- ☐ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していない。
- ☐ 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない。
- ☐ 同世代の同性と比較して歩く速度が遅い。
- ☐ この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。
- ☐ 早食い。ドカ食い。ながら食が多い。
- ☐ 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。
- ☐ 夜食や間食が多い。
- ☐ 朝食を抜くことが多い。
- ☐ ほぼ毎日アルコール飲料を飲む。
- ☐ 現在、たばこを習慣的に吸っている。(※)
- ☐ 睡眠で休養が得られていない。

(※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「これまで合計100本以上、または6カ月以上吸っている者」であり、最近1カ月間も毎日、またはときどき吸っている者)



食生活を見直そう



▶ **食べることは、わたしたちが生きていくうえでかせない、とても大切なことです。**
健康な生活をおくるためには、何を、どのように食べるか、ということが重要になってきます。

わたしたちの食生活を見直すために、「食生活指針」や「食事バランスガイド」が定められています。「食生活指針」では、食事のバランスを基本に、「たっぷり野菜と毎日のくだものでビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう」と示されています。

20～40歳代の男性の果物摂取量は、平均で57g程度となっており、目標の200gの3割にも満たしていません（厚生労働省・平成22年「国民健康・栄養調査」による）。低エネルギーで生活習慣病予防に有効なビタミンC・カリウム・食物繊維や、クエン酸など代謝を高める働きのある成分を含んでいる果物は、手軽に食べられるので、毎日果物を摂る食習慣を身につけ、積極的に体を動かせるようになれば、メタボ改善効果が得られるようになります。

「食事バランスガイド」では、果物は1日2つ＝およそ200g（みかん1個とりんご半分）食べることが目安になっています。

これらの指針を参考に、毎日正しい食生活をおくっているかどうか、考えてみましょう。

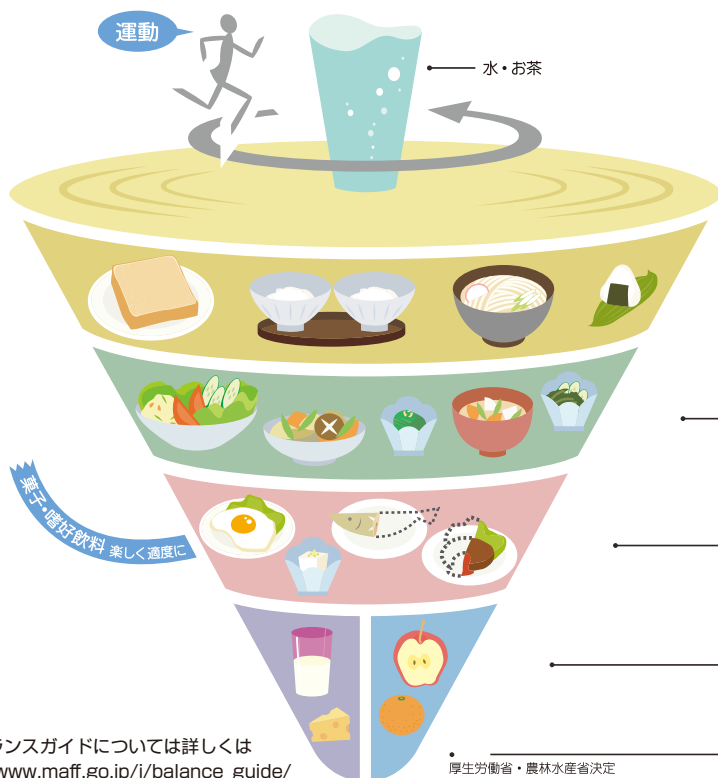
食生活指針

（厚生労働省、文部科学省、農林水産省決定）（抜粋）

- ❗ **主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。**
 - ・多様な食品を組み合わせましょう。
- ❗ **ごはんなどの穀類をしっかりと。**
- ❗ **野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。**
 - ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
 - ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。
- ❗ **食塩や脂肪はひかえめに。**
 - ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ❗ **食文化や地域の産物をいかし、ときには新しい料理も。**
 - ・食材に関する技術や料理技術を身につけましょう。
- ❗ **自分の食生活を見直してみよう。**
 - ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
 - ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。

食事バランスガイド

くだものを毎日 200 g 食べよう！



1 日 分
【1 日分 2200±200Kcal の場合】

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら 4 杯程度

5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理 5 皿程度

3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から 3 皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら 1 本程度

2 果物
みかんだったら 2 個程度

食事バランスガイドについては詳しくは
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

厚生労働省・農林水産省決定

おもな果物
2 つ (SV)=200 g
分量のめやす



みかん 2 個



りんご 1 個



なし 1 個



かき 2 個



ぶどう 1 房



もも 2 個



キウイフルーツ 2 個





まずは食事バランス！



▶ 食生活を改善するためには「食事バランスガイド」を活用しバランスよい食事をする
ことが重要です。

「食事バランスガイド」は、健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」
(平成 12 年 3 月) を具体的な行動に結びつけるものとして、平成 17 年 6 月に農林水
産省と厚生労働省により決定されました。1 日に何をどれだけ食べたらよいかおよそ
量をわかりやすく示しています。

この中で果物は、毎日の食生活に欠かせない食品と位置付けられ、1 日 2 つ (SV)、お
およそ 200g (みかんなら 2 個程度)、食べることが目安になっています。

毎日くだもの 200 グラム運動

果物はバランスのとれた食事に不可欠な食品です。

「食事バランスガイド」のコマの中に書かれている料理 (成人向け) でみると、果物から摂取
されるエネルギー量は 5% と少ないものの、体調維持に必要なビタミン C は 28%、ビタミン A
(レチノール当量) は 11%、ビタミン B1 は 10%、食物繊維は 12%、塩分の排泄を促進する
カリウムは 7% と多く含まれており、果物は効率よく必要な栄養素が摂れる食品です。

また、みかんやりんごなどの果物には、がんをはじめ、生活習慣病に対して高い予防効果があ
ることが近年の国際的な研究で分かってきており、多くの機関から果物の摂取拡大について提言
がなされています。

しかしながら我が国においては、果物はまだまだ嗜好品としての位置づけが強く、また、果
物の消費量は、若年層での果物離れにより、摂取目標量を満たしていない状況が続いており、国
際的にみても先進国の中では最低の水準にとどまっています。

このような中で、生産、流通、消費の関係団体並びに農学、医学、栄養学、食生活指導、料理
等の関係者から構成された「果物のある食生活推進全国協議会」では、果物を毎日の食生活に欠
かせない品目として定着させるため、1 人 1 日 200g (可食部) 以上の果物摂取を推進する運動
を全国的に推進しています。

生活習慣病を果物で予防！

果物には生活習慣病を予防する多くの栄養素が含まれています。

果物には、1) 活性酸素を不活性化する抗酸化物質。2) 成長や体調維持に不可欠なビタミン C 等。3) ナトリウムの排泄を促進するカリウム。4) コレステロールや脂質、さらに老廃物の排泄を促進する食物繊維が多く含まれることに加え、低エネルギー食品として生活習慣病対策に効果的な食品です。

果物は低エネルギーで肥満防止（ダイエット）に最適

「果物は甘いので太る」と思っている人は多いのですが、これは大きな誤解です。果物の甘さを強く感じるのは果物に含まれている果糖の甘みが他の糖より強いためですが、エネルギー量は他の糖と変わりません。また果物は水分が多く、高エネルギーの脂質はほとんど含まれておらず、同じ重さのお菓子のエネルギー量と比べて 10 分の 1 程度です。

また、果物を食べると豊富な水分と食物繊維が満腹感をもたらすので、ほかの高エネルギー食品（ファーストフードや清涼飲料水など）の食べ過ぎを抑え、おやつにもお菓子の代わりに食べれば肥満防止に効果的です。

果物と糖尿病

「果物を食べると糖尿病になり易いのでは？」と心配する人もいますが、これは誤解です。日本糖尿病学会では「糖尿病食事療法のための食品交換表」において、糖尿病患者に対して生鮮果物を 1 日 80kcal 摂るように勧めており、これはみかんでは 200g に相当します。

果物と高血圧

高血圧は、脳卒中や心臓病などの引き金となり、その最大の原因は塩分（ナトリウム）の摂り過ぎと言われます。果物はカリウムを多く含み、ナトリウムの排泄を促すので、高血圧予防に効果的です。

果物とがん予防

2007 年に世界がん研究基金と米国がん研究財団が世界中の研究報告をまとめた報告書によれば、果物を摂取することで発がんリスクの低下が「ほぼ確実」と判定されたのは、肺がん、胃がん、食道がん、口腔・咽頭・喉頭がんです。また、この中でがん予防のため「果物と野菜の摂取量が 1 日 400 ～ 600g 以上」になるよう勧めています。

果物と脳卒中・心臓病

高血圧、糖尿病、脂質異常症（高脂血症）等が誘因となって脳の血管に障害が起こると脳卒中、心臓の血管が詰まると虚血性心疾患になります。これを防ぐにはコレステロールを多く含む食品を控えるとともに、血中コレステロールを下げるなどの効果のあるビタミン C、食物繊維、ビタミン E 等を多く含む果物を食べることが効果的です。

Healthy Menu Recipe ヘルシーメニューレシピ

ガッツリ食べてメタボ対策！

このままだとメタボや生活習慣病が心配…。
美味しいもの、食べたいものはカロリーが高い？
ダイエットなど食べたいものを我慢することでは
ありません。

正しい知識と、バランスのとれた食事を摂ること
です。

毎日の食生活に工夫を凝らし、主食・主菜・副菜・
デザートと盛り沢山の食材を楽しみながら、ある
程度の満腹感も満たしつつも、カロリーや栄養バ
ランスの摂れたメニューを意識し、継続していく
ことが確実に一番の近道ではないでしょうか。

今回のメニューでは、成人男性が大好きな鶏の唐
揚げを油を使わずにアレンジすることでカロリー
をグッと抑えたり、果物をふんだんに使用するこ
とで効率よく、身体に必要な栄養素が摂れるレシ
ピを伝授します。

料理を作る楽しさ、料理を食べる楽しさ、
料理を通じて生まれるリラックスしたコミュニ
ケーションを育む空間で、
美味しくガッツリと食べてもらえることがポイン
トです。

旬の果物を使った料理メニューは、このような働
き盛りに嬉しい食生活を実現するための大きな味
方です。

下記のホームページでは、主食～デザートまで多
数の果物メニューを紹介しています。ぜひご覧に
なってこの機会にレパートリーをたくさん広げて
みては！

「果物ではじめる健康生活 毎日くだもの 200 グラム！」
(うるおいのある食生活推進協議会)

HPアドレス：<http://www.kudamono200.or.jp>



シビ



メニュー内容

- | | |
|--------------------|-------------|
| ・揚げない唐揚げ～みかんねぎソース～ | 1人分 328kcal |
| ・あごだしの味噌汁 | 1人分 32kcal |
| ・ごましごはん | 1人分 240kcal |
| ・アップルジンジャーゼリー | 1人分 71kcal |
| 合計 | 1人分 671kcal |

■揚げない唐揚げ～みかんねぎソース～ (1人分 328kcal)



材料（2人分）

鶏むね肉	200g
A 酒	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
しょうがの絞り汁	小さじ 1
塩	小さじ 1 / 8
白こしょう	少々
片栗粉	大さじ 1
薄力粉	大さじ 1
サラダ油	小さじ 1
クッキングシート	30×30 cm 1 枚

— みかんねぎソース —

みかん	1 個 (100g)
しょうゆ	大さじ 1
米酢	大さじ 1 / 2
白ねぎ	30g
しょうがの絞り汁	小さじ 1 / 2 (8g 分)
青ねぎ	4 本

— 温野菜 —

パプリカ（赤）	40g
パプリカ（黄）	40g
しめじ	40g
ブロッコリー	40g
かぶ	1 個
ごま油	小さじ 1

下準備

- ・鶏むね肉は余分な脂肪と水気を除き 1 人 4 ～ 5 切れになるように切っておく。
- ・しょうがは皮をむきすりおろし、絞り汁を取っておく。
- ・片栗粉・薄力粉を混ぜ合わせておく。
- ・みかんは横半分に切り、1 / 2 個は果汁を絞り、残りの半分は皮をむき、小房に分け 5mm のいちょう切りにする。
- ・白ねぎはみじん切りにしておく。
- ・青ねぎは小口切りにしておく。
- ・パプリカ（赤・黄）は種とワタを除き 1 人 3 切れの乱切りにしておく。
- ・しめじは石づきを除き小房に分けておく。
- ・ブロッコリーは、花雷を小房に分け、ため水の中でふり洗いし、茎は根元とかたい部分を除き、乱切りにしておく。
- ・ラップで包み、電子レンジで加熱しておく（500W30 秒）。
- ・かぶは、茎を 1cm 程残し、茎のつけ根についている汚れを、竹串などで洗い流す。皮をむき、6 等分のくし形に切っておく。
- ・オーブンは予熱しておく（電気 230℃ 15 分 / ガス 220℃ 15 分）。
- ・クッキングシートは四隅をねじっておく。

作り方

—— 唐揚げ ——

- 1 鶏むね肉に A を加え下味をもみ込む。
- 2 鶏むね肉に合わせておいた粉をまぶし、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
- 3 サラダ油をまわしかけ、オーブンで加熱する（電気 230℃ 15 分 / ガス 220℃ 15 分）。

—— みかんねぎソース ——

- 1 ボウルにみかんの絞り汁・果肉・しょうゆ・米酢・白ねぎ・しょうがの絞り汁を入れ、良く混ぜる。

—— 温野菜 ——

- 1 フライパンにごま油を熱し、焼き色をつけるようにパプリカ（赤・黄）・しめじ・ブロッコリー・かぶを炒める。

—— 盛り付け ——

- 1 皿に温野菜を彩り良く盛り付け、唐揚げを手前に盛り付ける。
- 2 みかんねぎソースをまわしかけ、青ねぎを散らす。

■ あごだしの味噌汁 (1 人分 32kcal)



材料 (2 人分)

あごだし	320cc
大根	80g
水菜	20g
合わせみそ	20g
[水	適量
だしパック あごだし	1 パック

下準備

- ・ 鍋に水とだしパックを入れ表示の時間で煮出し、だしパックを取り出しておく。
- ・ 大根は皮をむき、長さ 4 センチ、5mm 角の拍子木切りにしておく。
- ・ 水菜は、洗って水気を除き、根元を除いて、長さ 4cm に切っておく。

作り方

- 1 だしの入った鍋に大根を加え、柔らかくなるまで煮たら水菜を加えひと煮立ちさせる。
- 2 火を弱め、合わせみそを加え、溶かす。

一盛り付けー

- 1 お碗に分け入れる。

■ ごましそごはん (1 人分 240kcal)



材料 (2 人分)

[米	140cc
水	160cc
白炒りごま	小さじ 1
青じそ	4 枚

下準備

- ・ 米は洗米し、30 分以上吸水して炊いておく。
- ・ 青じそは軸を除き、せん切りにしておく。

作り方

- 1 炊き立てのご飯に白炒りごまと青じそを加え、さっくりと混ぜる。

一盛り付けー

- 1 茶碗にこんもりと盛りつける。

■ アップルジンジャーゼリー (1人分 71kcal)



材料 (2人分)

りんご	90g
塩(こすり洗い用)	少々
水	60cc
はちみつ	小さじ 2
砂糖	小さじ 2
しょうがの絞り汁	小さじ 1 / 2 (8g分)
粉ゼラチン	4g
冷水	20cc
——トッピング——	
りんご	30g
塩(こすり洗い用)	少々
はちみつ	小さじ 1 / 2
レモンの絞り汁	小さじ 1 / 2
セルフィーユ (チャービル)	適量

下準備

- ・りんごは塩でこすり洗いし、ゼリー用は皮をむき、すりおろす。トッピング用は皮付きのまま 5mm の角切りにし、はちみつとレモンの絞り汁を加え混ぜ、電子レンジで加熱しておく (500 W 1 分)。
- ・しょうがは皮をむきすりおろし、絞り汁を取っておく。
- ・粉ゼラチンは冷水にふり入れ、ひと混ぜして戻しておく (10 分～)。

作り方

- 1 鍋に水・はちみつ・砂糖を入れ加熱し、沸騰したら火を止め、しょうがの絞り汁・りんごのすりおろしを加え良く混ぜる。
- 2 戻したゼラチンを加え良く混ぜ、器に分け入れ冷やす。

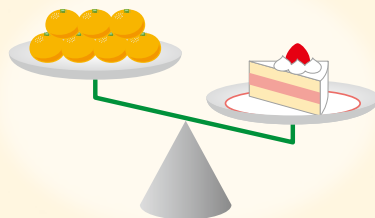
一盛り付け

- 1 固まったゼリーの上にトッピング用のりんごをのせ、セルフィーユを飾る。

○ 果物を食べるメリット



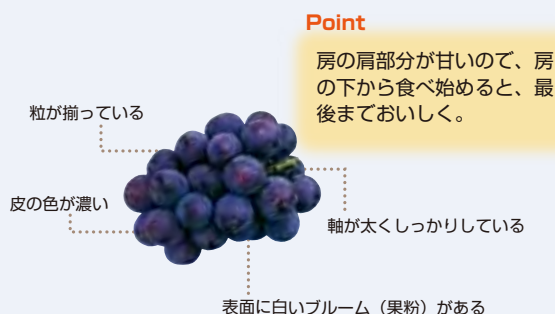
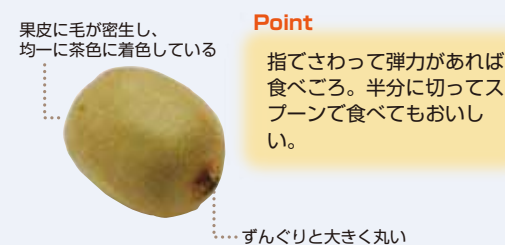
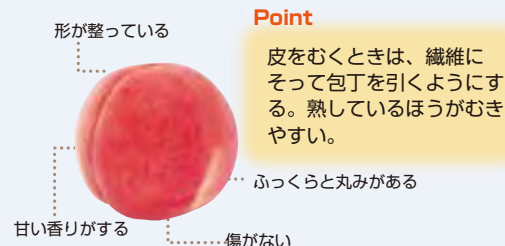
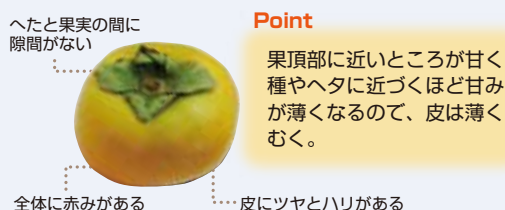
- ▶ 果物には生活習慣病の予防や美肌など、カラダにうれしいさまざまな栄養素であるビタミン、カリウム、食物繊維、ポリフェノールなどが豊富に含まれています。
- ▶ ‘朝の果物’ で速やかなエネルギー補給を！
果物には脳のエネルギーとなるブドウ糖を豊富に含んでいます。睡眠中に失われたエネルギー源を効率よく摂取できるのも果物ならでは！
- ▶ 美味しい果物は甘いため「太る」と誤解されがちですが、お菓子類に比べてカロリーが非常に低く、みかんであればショートケーキの 15 %程度！おやつに果物を食べればダイエットにも効果的！
- ▶ 果物は調理せず、そのままでも手軽に食べられます。
果物の香りにはリラックス&リフレッシュ効果も！
お仕事、勉強の合間にもぜひ美味しい果物！



監修 ABC Cooking Studio

果物の選び方と保存法

果物は成熟期間が長いものが多いのですが、食べごろを誤ったり、保存期間が長いとエチレンが発生して熟しすぎになり、本来の味を楽しむことができなくなります。果物の選び方と保存法を理解して、おいしい果物生活始めませんか？



保存の Point

果物の種類により異なる保存

- ・りんご、なし、もも、かき、ぶどうは乾燥しないようにポリエチレン袋に入れて冷蔵する。
- ・みかんなどのかんきつは、貯蔵性が高いので、温度が高くない風通しの良いところに置くと長くもつ。
- ・りんごは熟成を促進するエチレンガスを多く放出するので、他の果物といっしょに保存袋に入れるのは避けたい。

食中毒予防について



国民の食の安全への関心が高まっている中、基本的な食品衛生の知識が身につけていけば防ぐことができる食中毒の発生が少なくありません。

国では「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」を分かりやすく示しています（下表）。これらのポイントで示された予防法をきちんと行い、家庭から食中毒をなくしましょう。くだものを食べるときにも、気をつけることがあるか、チェックしてみましょう。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

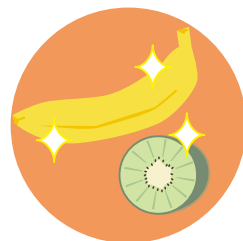
<厚生労働省のホームページより抜粋>

1 食品の購入

- ・肉、魚、野菜などの生鮮食品は、新鮮な物を購入しましょう。

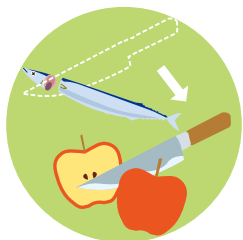
2 家庭での保存

- ・肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁などがつかないようにしましょう。



3 下準備

- ・手を洗きましょう。
- ・肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。
- ・生の肉や魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で、果物や野菜など生で食べる食品や調理の終わった食品を切るとはやめましょう。
- ・ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗いましょう。



4 調理

- ・加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。

5 食事

- ・食卓につく前に手を洗いましょう。
- ・清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。



6 残った食品

- ・残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましょう。
- ・時間がたち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
- ・ちょっとでもあやしいと思ったら、食わずに捨てましょう。口に入れるのは、やめましょう。

詳しくは、下記ホームページをご覧ください。

「農林水産省」 <http://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/index.html>

「厚生労働省」 http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html



農林水産省「食育実践活動推進事業」
うるおいのある食生活推進協議会
〔全国果実生産出荷安定協議会消費拡大部会〕

お問い合わせ _____

全国果実生産出荷安定協議会消費拡大部会

〒143-0001 東京都大田区東海 3-2-1
TEL 03-5492-5425 FAX 03-5492-5430