

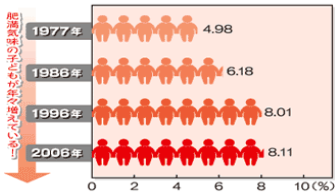
Beauty

肥満症や高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、それぞれが独立した別の病気ではなく、**肥満—特に内臓に脂肪が蓄積した肥満（内臓肥満型肥満）—が原因である**、ということがわかってきました。このように、内臓肥満型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態を『**メタリックシンドローム**』といいます。

生活習慣病	肥満の2つのタイプ	
肥満症、高血圧、糖尿病、高脂血症などがあります。これらの疾患は個々の原因で発症するというよりも、肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満が原因であると考えられています。	皮下脂肪型肥満	下腹部、腰まわり、太もも、おしりまわりの皮下に脂肪が蓄積。
	内臓脂肪型肥満	内臓のまわりに脂肪が蓄積。

この2つのタイプのうち、「皮下脂肪型肥満」は外見から明らかにわかりやすいですが、「内臓脂肪型肥満」は外見ではわからないことがあります。内臓脂肪型肥満を簡単に調べる方法として、**ウエスト径（へそまわり径）が男性では85cm以上、女性では90cm以上**であれば、内臓脂肪型肥満が疑われます。これは肥満というより肥満症と考えた方が良いでしょう。

メタリックシンドロームは、主に中高年を対象になる病態ですが、最近では**メタリックシンドロームになってしまいうちも増えて**いるそうです。メタリックシンドロームではなく**肥満**という観点で見れば、肥満児童は最近の30年間で**3倍にも増え、約10人に1人が肥満児**であると言われています。



脂肪の多い食事、いつでも買い食いができる環境、不規則な生活、運動不足などが原因としてあげられます。子どもの肥満は約70%は成人肥満に移行するといわれています。また、**高度な肥満**では、小児期からでも**糖尿や高血圧、高脂血症**などの生活習慣病を合併するのです。メタリックシンドロームになってしまう原因は、遺伝的な要素も加味されますが、**過食や運動不足**などの要素も大きく、子どもであるからといって特別な理由があるわけではありません。**子どものメタリックシンドロームも大人のメタリックシンドロームの原因と同じですから、予防や対策も同じです。**

子供達にも影響が!!

バランスの良い食事と腹八分目。これが**メタリックシンドローム**にならない秘訣です!

今月のレシピ

揚げえびと香味野菜のサラダ

ほどよい酸味がやみつきになりそう!
香りのサラダをめしあがれ!

材料(4人分)

- 大正えび.....8尾
- 野菜.....1束
- 万能ねぎ.....1/3束
- セロリ.....2本
- きゅうり.....1本
- 紫玉ねぎ(なければ玉ねぎ).....1/2個
- 塩、こしょう.....各適宜
- 片栗粉.....適宜
- 揚げ油.....適宜
- キューピー ノンオイル レモライム.....適宜
- 白いりごま.....適宜

☆作り方☆

- 野菜を一口サイズに切る。
- えびは尾の一部を残し、背わたを取り、水けを拭いて両面に塩、こしょうをふっておく。
- 片栗粉をえびにまぶす。
- えびをカラッと揚げる。
- 器に切った野菜を盛りつけ、上に揚げたえびをのせる。食べる直前にドレッシングをかける。



実は食べ物を良く噛んで時間をかけて食事をするだけで、**メタリックシンドロームの対策に!!**

早食いは肥満のリスクを**3倍以上にも高めて**しまうデータさえあります。忙しい現代社会でも、仕事より健康が第一だという考えが大切だとおもいます。早食いをしてしまう人は、ひとつの癖になってしまっているのではないかと思います。

食べ物を良く噛んで時間をかけて食事をする、満腹感が得られ過食防止にもなり、**内臓脂肪を消費しやすく**します。ダイエットの食事の加減計算ばかりが表立っていわれませんが、**ゆっくりと食事を摂る**ということはとても大切なことなのです。

National トイレがトイレをアラウーノ

節電&節水で、
年間約18,500円の節約。
このトイレなら実現します。

1回あたりの洗浄水量5.7L。
少ない水で流します。

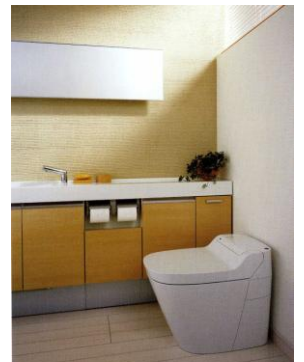
便座&シャワーを、
使うときだけ瞬時に
暖めます。

あなたに代わって
お掃除します。



2種類の泡洗浄で、1回1回
すすみずみまでお掃除します。

うずまき状の水流により、少ない
水流(5.7L)でパワフルに流
します。



ひらかたパーク



ひらかたパーク内にあるプール施設「THE BOON」。水着のまま遊園地でも遊べるので、毎年夏になるとたくさんの人でにぎわっています。スライダーや流れるプールや遊具のあるプールもあります。プールだけではなく、園内には動物と触れあえるイベントもあり、遊び所満載!! ペンギンがいたり、カブトムシがいたり... 見所満載!! お子様を連れて一度行ってみたいはいかがでしょうか?

	ひらかたパーク	THE BOON
所在地	枚方市枚方公園町1-1	ひらかたパーク内
アクセス	京阪「枚方公園」駅より徒歩3分	ひらかたパークと同じ
料金	大人1,300円 3歳~小学生700円	プール+入場料 大人1,900円 3歳~小学生1,300円
営業時間	10時~18時 8/1~は 20時まで	10時~17時30分
定休日	7/17(火) 9/4(火) 9/11(火)	7/17(火) 9/4(火) 9/11(火)
駐車場	1日1,500円	1日1,500円