Health

健康

肥満は病気のひとつです

肥満症とメタボリック症候群について知ろう

本年度『基本健診』の会場で、『肥満』に関する意識を高めてもらうため、体脂肪測定と肥満に関するアンケートを行ったところ、予想以上に市民の皆さんの関心が高いことに驚きました。

そこで、今回は肥満の中でも『動脈硬化』を促進するといわれる『**肥満症**』と『**メタボリック症候群**』についてお話しします。

『肥満症』とは?

肥満が原因で健康障害（高脂血症・高血圧・糖尿病など）がある、健康障害が生じやすい（内臓脂肪蓄積型肥満＝脂肪が主に内臓にたまっている）ことをいいます。

☆上半身に脂肪がついているりんご型肥満

☆腹囲が、男性85センチ、女性90センチ以上

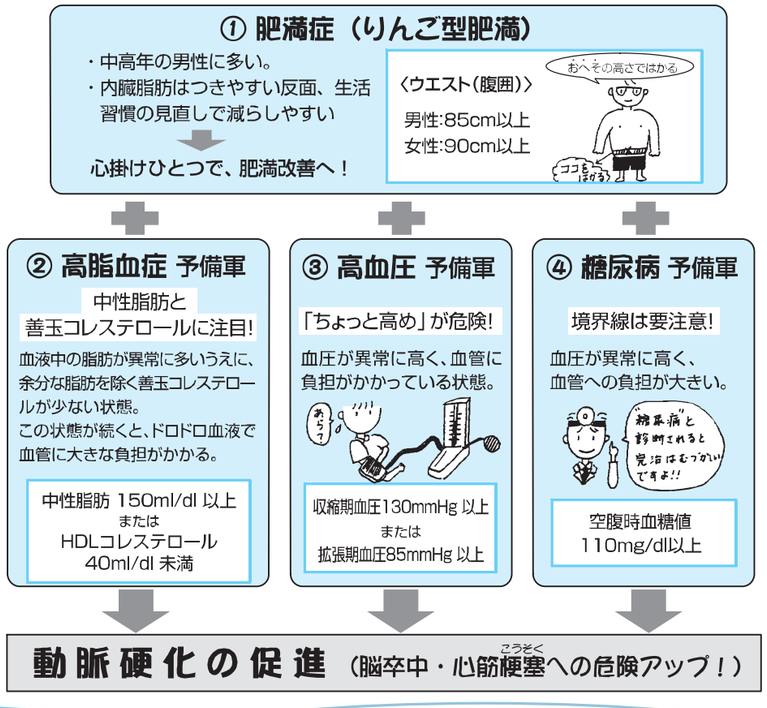
☆腹部CT検査で内臓脂肪面積が、100平方センチメートル以上

『メタボリック症候群』とは?

『肥満症』の条件である、①りんご型肥満の人が、②高脂血症、③高血圧、④糖尿病、の内2つ以上の予備軍である状態をいいます。健康障害がなく無症状のまま動脈硬化を急激に悪化させます。

肥満は動脈硬化を促進するだけでなく、高血圧・高脂血症・糖尿病を引き起こす要因にもなります。また、脂肪自体が体に悪い物質を作り出すことも分かってきました。

肥満は、病気の前段階であると同時に、それ自体が1つの病気だと考える必要があるのです。



仲良し親子集まれ～

『親子クラブ』入会希望者この指と～まれ

「親子クラブ」は、入園前の仲良し親子が集まり、互いに育児の悩みを話したり、親子遊びを楽しんだり、子どもを通しての仲間づくりの輪を広げています。お子さんと一緒に、参加してみませんか。

入会希望の人は、市健康づくり推進課にご連絡ください。

【親子クラブ紹介】（敬称略）

『スイミー』牛窓町牛窓地区
代表　服部裕子

毎月第4水曜日、ルンビニ保育園で、親子で楽しめる行事をしています。

気軽に遊びに来てください。

『子鹿クラブ』牛窓町鹿忍地区
代表　益田律子

元気いっぱいのちびっ子と、おしゃべり大好きママたちで楽しく活動しています。

『プチトマト』牛窓町長浜地区
代表　塚本幸子

子どもと一緒に楽しく遊んで、友だちいっぱい作りませんか。

『げんきっこクラブ』邑久町地区
代表 山本明美・岡本志津加

一緒に♡　楽しく♡　子育てしませんか？　親子でお友達がたくさんできるよ♪

『福田キッズクラブ』邑久町
代表　山本亜紀恵

キッズの仲間で、いろんなところにお出掛けしているよ！

『今城親子クラブ』邑久町今城地区
代表 那須康江・杉本智子

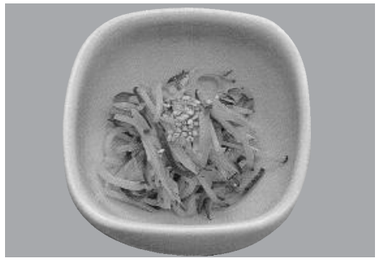
運動会やクリスマス会など予定しています。楽しいお友達待ってるよ。

『長船町おやこクラブ』長船町
代表　小橋由里子

お母さん！　ちびっこたち！　たくさんの仲間が待ってるよ。みんなで楽しい思い出づくり！

■問い合わせ先
市健康づくり推進課
☎0869-26-5962

旬のご・ち・そ・う



【カボチャの酢の物】

●材料（4人分）

	カボチャ	400g
	油	少々
	キュウリ	2本
	ニンジン	150g
	しらす干し	25g
	塩	少々
A	酢	1／3カップ
A	砂糖	小さじ2
A	みりん	小さじ2
A	しょうゆ	大さじ1
	ごま	少々

●作り方

①カボチャを千切りにして、油でさっといためる。
②キュウリも千切りにして、軽く塩でもみ水分を切る。
③ニンジンも千切りにする。
④しらす干しを塩抜きする。
⑤①～④の材料をAの調味料であえて、上にいったごまをふる。

市栄養委員会長船支部
福田信子さん
（長船町上師）

カボチャやニンジンなどの黄橙色にはβ―カロチンが豊富で、これらの色素は、がんや循環器病を防ぐ働きをするといわれています。簡単にできますので、家庭の健康づくりにお役立てください。