



メタボリックシンドロームをどう存じますか？

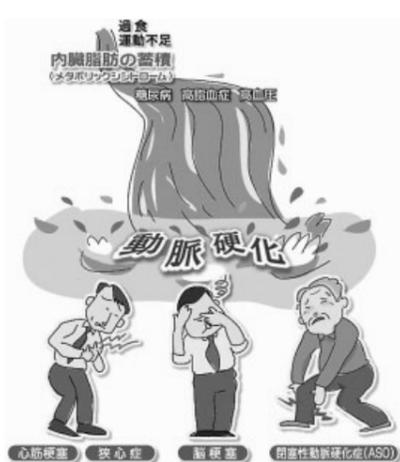
◎メタボリックシンドロームとは…
 内臓に脂肪が蓄積している「内臓脂肪型肥満」に加え、高血糖、血圧高値、高脂血（血中脂肪異常）といった、生活習慣病の危険因子を二つ以上持っている状態をいいます。

—メタボリックシンドロームの診断基準(2005):厚生労働省—

必須項目		
内臓脂肪(腹腔内脂肪)蓄積		
ウエスト周囲径	男性 85cm以上 女性 90cm以上 (内臓脂肪面積 男女とも100cm ² 以上に相当)	
以下の項目のうち2項目以上		
選択項目		
高脂血症	高血圧	高血糖
高トリグリセリド血症 ≥150mg/dl かつ/または 低HDLコレステロール血症 <40mg/dl	収縮期(最大)血圧 ≥130mmHg かつ/または 拡張期(最小) ≥85mmHg	空腹時高血糖 ≥150mg/dl

平成16年度国民健康・栄養調査によると、中高年男性の2人に1人、女性の4人に1人がメタボリックシンドロームか、その予備群であることが分かりました。

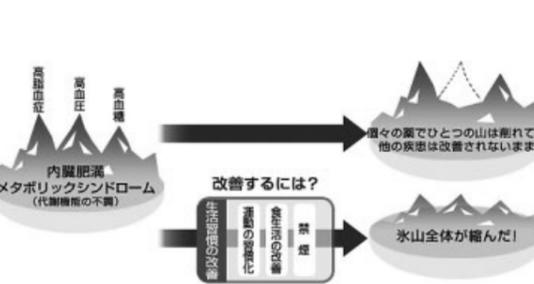
◎メタボリックシンドロームはなぜ怖い？
 メタボリックシンドロームは、自覚症状がほとんどありません。そのため、つい放置しがちですが、この状態をそのままにしておくと、糖尿病、



メタボリックシンドロームは、海に浮かぶ氷山に例えられます。糖尿病、高血圧、高脂血症などの目に見える部分は軽度であったり、また薬で小さくできても、水面下に隠れた氷山を小さくしなければ根本的な解決になりません。

◎生活習慣の改善が、最善の治療です！
 メタボリックシンドロームは、海に浮かぶ氷山に例えられます。糖尿病、高血圧、高脂血症などの目に見える部分は軽度であったり、また薬で小さくできても、水面下に隠れた氷山を小さくしなければ根本的な解決になりません。

「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」を合言葉に、メタボリックシンドローム予防・解消を進めていきましょう。



デンタルコラム

人の歯は生え替わる!?

人間の歯は、一生の間に乳歯と永久歯の時期があります。このような性質は人間だけでなく、多くの哺乳類にみられます。また、ネズミは一生延び続ける前歯を持っていたり、サメはいくらでも新しい歯が生えてきたりします。人間の乳歯は、胎生期の6週半から作られます。生えそろうのは生後2歳

4カ月ぐらいで、上下全部で20本生えてきます。永久歯は、親知らずと呼ばれる第三大臼歯まで生えると、32本あります。また、永久歯の表面は、エナメル質と呼ばれる骨よりも硬い構造で覆われていますが、虫歯菌が出す酸には簡単に溶けてしまいます。永久歯のエナメル質が溶けて

歯の生え替わり

	18カ月 (±3カ月)
	6歳 (±9カ月)
	10歳 (±9カ月)
	35歳

一度穴が開いてしまうと、元に戻ることはなく、抜けて生え替わることもありません。骨は折れても治療すれば元のように治せますが、一度穴の開いた歯は、元のように再生する(治す)ことはできません。

近年日本人の平均寿命は80歳を超えています。ご自身の歯と長い付き合いをして、生涯自分の歯でかむことで、より良い老後を送りましょう。

瀬戸内市歯科医師会

旬のごちそう



【野菜バーグ】

- 材料(4人分)
- レンコン(みじん切り).....100g
 - ゴボウ(みじん切り).....40g
 - ニンジン(みじん切り).....60g
 - 豚ひき肉.....200g
 - A 卵.....1個
 - かたくり粉.....大さじ1
 - 塩.....小さじ1/2
 - しょうゆ.....小さじ1/2
 - サラダ油.....大さじ2
 - 付け合わせ
 - インゲン(5cm).....80g
 - サラダ油.....小さじ1
 - 塩・コショウ.....少々
 - ミニトマト.....12個

- 作り方
- ボールに豚ひき肉、みじん切りにしたレンコン、ゴボウ、ニンジン、Aを入れ、よく混ぜ、8等分にして小判型にする。
 - フライパンにサラダ油を熱し、①を焼き、中までしっかり火を通す。
 - 付け合わせのインゲンを油で炒め、塩・コショウで味付けする。
 - 皿に②と③とミニトマトを盛り付け、好みでソースをかける。

市栄養委員会 邑久支部
 妹尾晴美さん(邑久町豊原)



昨今、野菜を食べる量がだんだん減ってきていると聞きます。ハンバーグには、食物繊維を豊富に含む根菜類を混ぜ、付け合わせに旬の夏野菜を使いました。不足しがちな野菜をたっぷり食べるようにしましょう。