



# 栄養にゅ〜す

第66号



担当管理栄養士 根本友梨

## 規則正しい生活習慣を心がけましょう!



全国健康保険協会（協会けんぽ）北海道支部の調査で、メタボリック症候群（内臓脂肪症候群、通称メタボ）と判定された道民の割合が16.3%、全国3位であることがわかりました。メタボは、心筋梗塞や脳卒中などにかかるリスクを高めるといわれています。生活習慣を見直しメタボを予防しましょう!!

### メタボの診断基準

- 腹囲 男性：85 cm以上 女性：90 cm以上
- 脂質異常(以下のいずれか、もしくは両方が該当)  
中性脂肪 150 mg/dL 以上  
HDL(悪玉)コレステロール 40 mg/dL 未満
- 高血圧(以下のいずれか、もしくは両方が該当)  
最高血圧 130 mm Hg 以上  
最低血圧 85 mm Hg 以上
- 高血糖 空腹時血糖値 110 mg/dL 以上



### メタボ予防 七か条

1. 1日3食規則正しく食べましょう!
2. 主食・主菜・副菜をそろえましょう!
3. ゆっくりよく噛んで食べましょう!
4. 腹八分目を心がけましょう!
5. おやつは時間と量を決めましょう!
6. アルコールはほどほどに!
7. 適度な運動をしましょう!

## 「イワシ」の栄養と豆知識

### ★イワシの栄養

イワシには、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)をはじめとするn-3系脂肪酸が豊富に含まれています。これらの脂肪酸には悪玉コレステロールや中性脂肪の排泄を促す、脳を活性化することで認知機能低下予防につながるなど、様々な効果があるといわれています。

### ★おいしいイワシの選び方

1. 目が黒いもの
2. 尻がしまっているもの
3. 頭が小さく、身が厚いもの



この3点が新鮮でおいしいイワシの特徴だそうです。鮮度が落ちて内臓が傷むと、目が赤くなったり尻がゆるくなったりします。頭が小さく、身が厚いものは、脂がのっている証拠です!

## 「イワシ」を使ったおすすめレシピ

### 「イワシの薬味丼」



#### 【材料】(2人分)

- イワシの缶詰…2缶
- ごはん…1合
- 小麦粉…適量
- サラダ油…小さじ2
- 缶詰の汁
- しょうゆ…大さじ1
- 酒…大さじ1
- 薬味(みょうが 小葱 のり ごまなど)…適量

n-3系脂肪酸の  
摂取目安量は  
1日2gです。  
缶詰1缶で補うことが  
できます!

#### 【作り方】

- 1) イワシの缶詰は軽く汁を切り、小麦粉をまぶす。
- 2) フライパンにサラダ油をひき、1)を焼く。
- 3) 2)にAを入れてひと煮たちさせる。
- 4) 丼にご飯を盛りつけ、3)をのせる。
- 5) お好みで薬味をのせたら完成!!

～栄養量(1人前)～

エネルギー550kcal たんぱく質27g 脂質14g  
塩分2.1g n-3系脂肪酸3.13g