



育
食
情
報
発
信

元気モリモリ通信

④

保健センター
☎67・1151

～おとなの食育(メタボリックシンドロームを予防しよう)～

最近、話題のメタボリックシンドロームですが、これは新たな病気ではありません。食事の欧米化、運動不足による内臓脂肪の蓄積を基盤として、複数の危険因子が重なり、動脈硬化が進行して心筋梗塞などの病気が起こる症候群のことです。

■40歳以上の方は要注意
厚生労働省によると40歳～75歳で、男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームかその予備軍といわれています。
年に1度は健診を受け、生活習慣を見直しましょう。

- メタボリックシンドロームを予防・解消する食生活
- ・1日3食、規則正しく食べる。朝食や昼食を抜かない。
- ・ゆっくりよくかんで食べる。
- ・外食する場合は単品メニューを避け、副菜のついた定食を選ぶ。
- ・腹八分目を心がけ、食べ過ぎない。



簡単メニュー紹介

白菜のごま酢和え(材料:4人分)

白菜 240 g
 にんじん 80 g
 いんげん 40 g
 すりごま 大さじ1.5
 酒 大さじ1
 砂糖 大さじ1
 しょうゆ 大さじ1
 酢 大さじ1.5

〈作り方〉

- ①にんじんは短冊切りにしてゆがいておく。白菜は一口大に切ってゆでてギュッと絞る。いんげんはスジをとり、ゆがいて斜め切り。
- ②すりごまを調味料と合わせ、①の野菜と和える。



学芸員 小林龍二

竹島水族館
☎68・2059

「風邪になる仕組み」

大学生のころ、水族館に就職するために必要な勉強は真剣にして、それ以外は川で釣りをしたり、海に潜ったりして遊んでいました。しかし、4年生になると厳しくなってなかなか遊べなくなり、研究をしなければいけなくなりました。

面倒だったので私は月に1回、魚から血を採って、その中にある「免疫(めんえき細胞)」を調べるといふ研究を選びました。月に1回の研究なのでそれ以外の時間は海や川で遊んだり、実験で使った魚を燻製(くんせい)にしたりして遊んでいました。(どちらかというと、そちらのほうが勉強になったような...)

免疫とは、簡単にいうと病気をから体を守る仕組みのことで、魚も人もこの仕組みに大きな違いはありません。体の中に病気の菌が入ると、血液の中にある免疫細胞が菌を撃退してくれるのです。

免疫細胞には直接的に菌を食べる細胞や、体に入った菌を記憶して、次にまたその菌が体に入ってきた時に早く対処して撃退できるようにする細胞(インフルエンザなどの「ワクチン」はこの仕組みを利用している)など何種類があつて、これも魚

も人も同じです(ということを知りました)。

しかし、免疫細胞より強い菌や、体調管理をおろそかにして体が不安定な場合などには免疫力も弱くなって、菌が体の中で殖えてしまい病気にかかってしまいます。魚でも、管理がしっかりしていないと簡単に病気になってしまう(ということを知りました)。

わかっていても、うがいや手洗いを忘れたり、夜更かししたりして風邪ひくのは真剣に勉強していなかっただからでしょうか。