



栄養科たより ~3月行事食~

季節や歳時に合わせて、月ごとに行事食をご提供しています。

入院生活でも季節を感じつつ食事を楽しんで頂ければと思います。

3月の行事食は、桃の節句のお祝御膳を楽しんで頂きました。季節の変わりめや

生活の区切りの時期でもあります。体調

の変化に気を付けながら過ごしたいですね。

健康と言えば、みなさんは健康維持のために毎年特定健診や健康診断を受けていますか？費用負担の補助もあります。40歳から74歳までを対象としたメタボリックシンドロームのリスクを評価する特定健診では、生活習慣病のリスクが高いと判断された場合に特定保健指導が受けられます。運動や食事について知る良い機会となります。



ぜひ受けましょう。《献立》 ちらし寿司 鶏天 菜の花のからし和え すまし汁 あずきババロア

生活習慣病予防に対する特定保健指導とは…

メタボリックシンドロームとは…内臓脂肪の蓄積がみられ、かつ動脈硬化になりやすい危険因子（高血圧・糖尿病・脂質異常）を複数合わせ持った状態のこと

「内臓脂肪」の何が悪いの？

内臓脂肪が過剰に溜まると…

血圧を上げる	血栓を作りやすくする	インスリンの働きを低下させ高血糖を起こす
--------	------------	----------------------

内臓脂肪を減らすことで、高血圧、高血糖、脂質異常を一緒に改善できます

運動不足や不適切な食生活、喫煙などが積み重なり、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで、悪玉のホルモンが分泌され、高血圧、高血糖、脂質異常が起こります。この状態を放置していると、脳血管疾患や心疾患などの重大な病気に進行してしまいます。それぞれの薬で治療したとしても、内臓脂肪の蓄積がある限り、根本的な解決にはなりません。

自覚症状がない今が改善のチャンス



特定保健指導の目的は「生活習慣病に移行しないこと」です。生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が多く期待出来る方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをします。

特定保健指導の対象者とは

健診を受けた40歳以上の方のうち…

腹囲

男性 85cm 以上 女性 90cm 以上
または BMI25 以上の方

さらに以下の追加リスクが1つでもあれば、特定保健指導対象者に該当

血圧 血糖 脂質 (喫煙)

1

目標と行動計画の設定

20~30分の初回面談
日頃の生活習慣や食生活を伺い、ライフスタイルに合わせた見直しポイントを提案し、具体的な行動計画を一緒に考えます。

2

3~6ヶ月チャレンジ

行動計画の実施
計画に沿って実践する期間です。保健師や管理栄養士が実践に向けて応援します。

3

ゴール!!

目標達成度のチェック
減量等の目標が達成出来たか確認をします。そして継続出来るように、今後に向けてアドバイスします。

次回は…4月の行事食は、学校給食の人気メニューのひとつである友禅ごはんをご用意します。栄養たっぷり、彩り鮮やかな春らしい食事をお楽しみください。 太田病院 栄