

メタボリックシンドロームの恐怖

高血圧・糖尿病・高脂血症を発病したり、悪化させたりする原因に「腸の回りなどの内蔵脂肪の蓄積」があります。

この内蔵脂肪が過剰に蓄積されると上記の生活習慣病がいくつも併発しやすくなり、動脈硬化が急速に進むことが分かっています。

このような状態をメタボリックシンドローム（内蔵脂肪症候群）といいます。

内蔵脂肪型肥満ってなに？

食べ過ぎや運動不足により大量の脂肪を含んで大型化した脂肪細胞が、お腹の臓器の間にある腸間膜など蓄積された状態です。この内蔵脂肪からは高血圧・糖尿病・高脂血症のリスクを高める複数の物質が分泌されますので悪役として問題視されるわけです。

一方内蔵脂肪は食事の制限や運動により比較的容易に減らすことができます。

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全く自覚症状がないことが多い。

- 睡眠時間が一日7時間以下
- 一日あたりの労働時間が9時間を超える
- 何事においても仕事を優先させてしまう
- 最後に体重をチェックしたのが2週間以上前
- 最近10年間でウエストが10センチ以上増えている
- これまで医療機関で高血圧・高脂血症・糖尿病のいずれかを指摘された
- ウエストサイズが男性で85センチ以上、女性で90センチ以上
- 塩辛い味付けが好き
- 甘い物が好き
- 肉が好き
- 毎朝、朝ご飯を食べない
- 夜食を食べたり間食が多い
- 食事の栄養バランスにあまり気を遣っていない
- 飲み過ぎが週に2回以上ある
- 定期的な運動をしていない
- 一日の歩数は一万歩未満
- ひとつ上の階に上がる時にもエレベーターを使う
- タバコをすう

「ウエストが10センチにならんか？」



1番目のウエストサイズの項目が「YES」ならそれだけでメタボリックシンドロームの可能性があります。それに加えて「YES」が10個以上なら危険。5個以上は要注意です。

（取材協力：メグミ薬局）

豚角煮を簡単に「すき焼のたれ」で色々な料理ができるというテレビCMがありますが、今回は少々詳しくご紹介します。

甘辛の（甘しよっぱい）味付けの基本は砂糖1・醤油1・酒または味りん1というように3種類を同量にすれば良いのですが、すき焼のたれは、これにカツオだしなどが入って失敗なく料理ができます。

肉じゃが

ジャガイモ・しらたき・ニンジン・牛ばら肉（または豚ばら肉or肩ロース）薄切り・お好みで絹さやなど。

材料を炒めてからひたひた程度に水を加え、5分ほど煮てから、すき焼のたれを水の1/3ぐらいの分量加えます。蓋をしてニンジンやジャガイモが軟らかくなるまで煮ます。

煮魚

臭みの少ない白身魚はそのまま煮ても良いのですが、サバ・サンマ・アジなどの青魚は必ず熱湯を通しましょう。この手間

が美味しく作るコツ。重ねて煮ると煮崩れが心配ですので、フライパンなど、底が広い鍋を使いましょう。

すき焼のたれと水を入れて煮立ててから魚を入れて煮ます。臭み抜きにショウガや長ネギを入れて煮るのも良いでしょう。ブリ大根もこれでOK。

牛井（豚井）

牛ばら肉薄切り・タマネギ・しらたき・お好みでニンジンの千切りやエノキ。

すき焼のたれと同量の水を煮立ててタマネギ・しらたきを入れ、タマネギに火が通ったら牛肉をいれて手早く混ぜ、肉に火が通ったら出来上がり。

豚の角煮

肉は肩ロースまたはばら肉のブロック。角切りにしてから煮ると肉が縮みますので、ブロックのまま煮てから切ります。たっぷりの水を沸かし、ショウガ、米ぬか（または豆腐のおから）と一緒に豚肉を茹でます。30分〜1時間で竹串を肉に刺してみて少々抵抗があるぐらいが良いようです。



肉を取り出し、冷ましてから一口大に切り、鍋に並べます。煮魚と同様に、重ねると荷崩れるのでフライパンのような広い鍋を使いましょう。

水2に対して1の分量ですき焼のたれを入れて煮立てたら弱火にして静かに煮ます。

15分ほど煮たら、一旦火を止め、完全に冷まします。冷めるときに味がしみ込むので、煮物は何でも一度冷ますのがコツとか。

さらに味を見ながら煮詰めて出来上がり。

◇ すき焼のたれを使うという簡単料理ですが、工夫次第で料理の幅がグンと広がります。（取材協力：井出精肉店）

来週はグリーンマルシェ

3月3日（土）は恒例のグリーンモール青空市です。初回の「お試し出店」は無料です。

来週26日（月）までに広告原稿をいただければ、本紙に掲載いたします。農水産物や手作り品など、私たちと一緒に出店しませんか？ お問合せなどはお気軽に商店会へどうぞ。

マルシェ

症状に合わせたオーダーメイド風邪薬・胃腸薬をお試ください。

オーダーメイド医薬品は「薬局製剤」と呼ばれ、国より製造の許可を得た薬局のみにおいて製造販売が可能な医薬品です。

その薬局のオリジナルな医薬品であることを示すように、必ず「メグミ薬局感冒剤13号A」のように頭に薬局名が冠付されています。

症状をご相談いただければぴったりのお薬をお選びいたします。

風邪薬 各種 4日分 800円-1000円
胃腸薬 4日分 800円

1 中込駅方面

平賀 内山方面

太田部 臼田方面

金光堂 くるさわ病院

橋場公会堂 野沢橋

銀座グリーンモール

当店

P 西口

処方箋調剤 メグミ薬局

中込銀座グリーンモール ☎ 62-0224

※お車で越しの方は反対側の西側入口からどうぞ

信州 佐久

ごじゃたまげた。鯉の塩焼

1匹き丸ごと姿焼き

1700円・2100円
2500円・2900円
3200円・3600円



地方発送 ふる里〜宅配便〜

全うすだ鯉店

たとえば「特製うま煮」店頭には置いてありません。お客様ごとに私の手造りです。“おふくろの味”とはいきませんが、一切れ一切れ心を込めてお作りします。ぜひ一度おためし下さい。

半日ほどあれば十分まにあいますので お気軽にご注文ください。

特製うま煮 (税込)

Mサイズ1切 450円

●お土産に(パック/箱入り)

5切入り 2350円 (税込)
10切入り 4650円 (税込)
※なん切れてもok!

佐久市中込1-24-1 AM8:00~PM7:00(水曜定休)

ホームページ <http://nakagomijp/koi>

Eメール koi@nakagomijp

◇うま煮Mサイズ5切れを作るのに1.6~1.7kgの鯉を使います。価格を比較してもとってもお得。【生の輪切2000円➡うま煮2250円】

※特製うま煮は日持はちしません。冷蔵庫で3日程度です。お早めにお召し上がり下さい。

中込駅

カム21

八十二銀行

当ホテル

グリーンモール

中込グリーンモール

TEL 0267-62-6200

ホテル ナカジマ

佐久市中込2-14-30

歓送迎会、各種ご宴会受付中!!

☆料理のご予算は幹事さんまかせ

+1,500円で2時間飲み放題

無料送迎バス、展望風呂有

1 中込駅方面

グリーンモール サンテラス

ナイトタウン一番街

五番街味達筋

柏屋旅館様

成田公園 P

千曲川堤防通り

当店

桜もち 予約承ります

炭酸まんじゅう 全国発送します

おいしい和菓子がいっぱい

手作り和菓子 梅月堂

佐久市中込 2-24-1 ☎ 62-3835

