



## 防ごう 生活習慣病！

(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9 4 番 4

Tel 0857-23-4841

生活習慣と聞くと何を思い浮かべるでしょうか。食事や運動、飲酒、喫煙など様々なことが挙げられると思います。この生活習慣が原因になる病気を生活習慣病と言います。今回から生活習慣や、それを原因に引き起こされる生活習慣病をテーマに特集していきます。

不健康な生活習慣を続けると・・・  
様々な病気を引き起こすと言われている動脈硬化につながります。



摂取エネルギー過多



血管がボロボロになって破れやすくなる！  
血液の通り道が狭くなり、血管がつまる！

動脈硬化

内臓脂肪型肥満

・ホルモン等の分泌異常  
・代謝異常



脂質異常

血圧高値

糖代謝異常



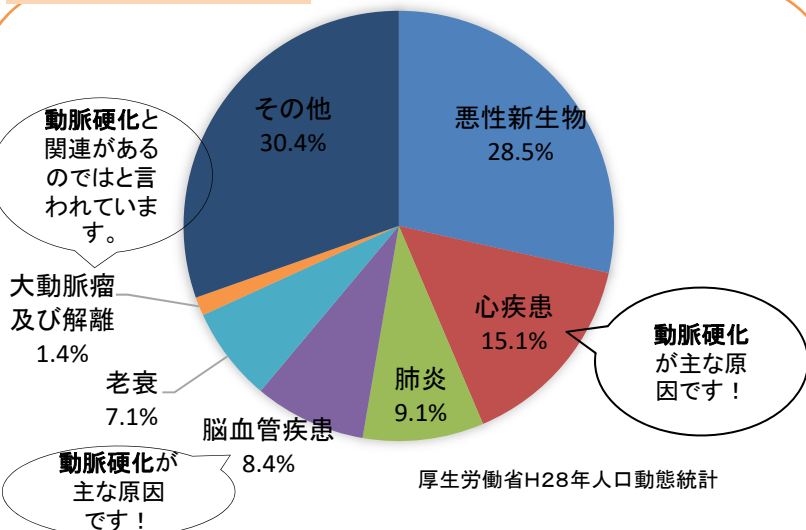
その他の要因として、

- ・加齢
- ・喫煙
- ・肥満
- ・メタボリックシンドローム

加齢は仕方のないことですが、それ以外の危険因子は取り除けるものです。

脂質異常症、糖尿病、高血圧症といった生活習慣病がある場合でも、治療を続けることで動脈硬化の進行を遅らせることができます。

### 日本人の死因



グラフを見てみると、日本人の約4人に1人が動脈硬化が原因となる心臓や脳の病気で亡くなっていることがわかります。1位の悪性新生物も、大腸がんのように生活習慣が原因と言われているものもあります。

動脈硬化が進むと、様々な病気につながり非常に危険です。生活習慣を見直し、動脈硬化を防ぐことで、病気を防げるかもしれません！



『生活習慣病かも、』と気づききっかけの1つである健康診断。裏面では、その結果について振り返ってみましょう！

まずは、ご自身の健診結果を見てみましょう！

|     |                |            |             |
|-----|----------------|------------|-------------|
| 肥満度 | 男性腹囲           | □85cm未満    | □85cm以上     |
|     | 女性腹囲           | □90cm未満    | □90cm以上     |
|     | BMI(体格指数)      | □25未満      | □25以上       |
| 脂質  | 中性脂肪           | □～149mg/dl | □150mg/dl以上 |
|     | HDL(善玉)コレステロール | □40mg/dl以上 | □～39mg/dl   |
| 血糖  | 空腹時血糖          | □～99mg/dl  | □100mg/dl以上 |
|     | HbA1c          | □～5.5%     | □5.6%以上     |
| 血圧  | 収縮期            | □～129mmHg  | □130mmHg以上  |
|     | 拡張期            | □～84mmHg   | □85mmHg以上   |
|     | 喫煙             | □なし        | □あり         |

ピンクが多いほど生活習慣病に注意が必要です。  
次号から、それぞれの疾患や生活習慣の改善について特集していきます！

ピンクが多いほど  
要注意

## 栄養コーナー 今がとってもおいしい時期！玉ねぎについて

だんだんと春らしくなり、甘くておいしい新玉ねぎが出回る時期になりました。実は玉ねぎはおいしいだけでなく、体にうれしい効果がたくさんあるんです。今回はそんな玉ねぎの魅力をご紹介します。

### 玉ねぎの成分と効果

**ケルセチン**・・・玉ねぎの色素で、特に皮や、皮に近い色の付いた部分に多く含まれる、ポリフェノール的一种

#### <効果>

★細胞の酸化を防ぎ、がんの予防や老化の防止に有効とされています



**硫化アリル**・・・玉ねぎの辛み成分で、刻んだときに涙が出るもとの物質

#### <効果>

★血栓の生成や動脈硬化を防ぎ、血液の循環を改善して血液サラサラ効果が期待できます  
★糖質をエネルギーに変える「ビタミンB1」の吸収を高めて、疲労回復やスタミナ増強に！

他にも、ビタミンCやビタミンB6、カリウム、カルシウム等が含まれています。

### ～おいしい玉ねぎの食べ方～ レンジで時短★ 丸ごと新玉ねぎスープ

新玉ねぎは辛みが少なく甘みが強いので、生のままサラダなどで食べるのもおすすめですが、今回は新玉ねぎの美味しさを丸ごと味わえて満足感もある、スープをご紹介します。

#### <材料(2人分)>

- ・新玉ねぎ 2個
- ・コンソメキューブ 1個
- ・水 300cc
- ・お好みでベーコンやパセリ、黒コショウ等

#### <作り方>

1. 玉ねぎの皮をむき良く洗い、根元に十字の切れ込みを入れる
2. 玉ねぎを耐熱容器に入れ軽くラップをかけ、600wのレンジで5～6分程度温める
3. 温めた玉ねぎとコンソメ、水を鍋に入れ、玉ねぎが柔らかくなるまで(10～20分程度)煮詰めて完成！



とても柔らかく、甘くておいしいです🍷