

あなたは大丈夫？

山形県健康やまがた推進室からのお知らせ

# メタボリックシンドロームをチェックしよう！



☆ 腹囲：男性 85cm 以上  
女性 90cm 以上  
(おへその高さではかる)



- ① 中性脂肪 150mg/dl 以上  
HDL-コレステロール 40mg/dl 未満  
のいずれかまたは両方
- ② 最高(収縮期) 血圧 130mmHg 以上  
最低(拡張期) 血圧 85mmHg 以上  
のいずれかまたは両方
- ③ 空腹時血糖値 110mg/dl 以上

いずれか2つ以上

☆と①～③の3項目のうち  
2つ以上チェックがある方はメ  
タボリックシンドロームですよ。



## 豆腐の野菜あんかけ



栄養成分(1人分)

エネルギー 141kcal たんぱく質 11.2g 脂質 2.7g 食塩相当量 1.1g

### <材料> (1人分)

木綿豆腐	1/2 丁		
ねぎ	1/4 本		
しめじ	1/4 パック	A	だし汁 200ml
水菜	20g		みりん 小さじ1
大根	20g	B	しょうゆ 小さじ1
おろししょうが	適量		塩 少々
			水溶き片栗粉 適量

### <作り方>

- ① 野菜を適当な大きさに切る。大根はおろす。
- ② 鍋にAとねぎ、しめじ、水菜、おろししょうがを入れて強火にかける。煮立ったら弱火にしてBを加えて味を調える。大根おろしと水溶き片栗粉を加えてひと煮立ちさせ、とろみをつける。
- ③ 木綿豆腐は4つに切って盛り付け用の耐熱の器にのせ、ふんわりラップをかける。電子レンジで2分30秒～3分加熱して取り出し、豆腐から出た水分をペーパータオルで吸い取る。
- ④ ③に②をかけて完成。



1に運動 2に食事  
しっかり禁煙 毎年健診

毎月19日は家族団らんの日 毎月21日はやまがた夢未来健康づくりの日