



メタボ検診って?!

いよいよ4月から新しい健康診断制度が始まります。かなり強制力の高いこの制度。しかも有料で、益々国民への負担は増えるばかり。健康な日本人を増やす、というこの政策。体型までも画一化時代になるのでしょうか。

4月

メタボ検診とは?

特定検診制度。「生活習慣病予備軍であるメタボリック症候群を予防・改善するため、被扶養者を含む40~74才の医療保険加入者全員を対象に行う検診と保険指導」となっています。いふなれば、40~74才の国民すべてにメタボ検診を受けることが義務づけられることになります。(有料)

メタボリック・シンドロームとは?

メタボリック(代謝)シンドローム(症候群)とは、内臓脂肪の蓄積によって高血圧・高血糖・高脂血症などいわゆる生活習慣病にかかりやすくなる状態。個々の程度は軽度でも、いくつか重なると動脈硬化疾患(脳梗塞・脳出血・心筋梗塞・狭心症など)に進展するリスクが高まります。

メタボ検診で引っかかったら?

基準項目で引っかかったら、「積極的支援」、「動機付け支援」の二つの指導がなされ、事業所などにはペナルティが課せられることもあるようです。

予防と対策

まずは内臓脂肪の蓄積を防ぐこと。自覚症状に乏しい生活習慣病による合併症を防ぐ事を目的に食事療法・運動療法を主体とした対策をとる。

食事療法

高脂肪、高カロリー食を控える。脂肪分が控えめな和食、食物繊維が多く含まれる食事、薄味、バランスのとれた食事を心がける。アルコールは控えめに、また週に1~2日は飲まない日を作る。

積極的に取りたい食品

野菜・キノコ類・海藻類

控えたい食品

お菓子・ジュース・缶コーヒー・スナック菓子・揚げ物・ファーストフード・インスタント食品など

メタボ検診の基準値

- ◎ 腹囲 男性85センチ~ 女性90センチ~
(ウエストの細い部分ではなくお腹周り)
- ◎ 空腹時の血糖値 100mg/dl以上
- ◎ 中性脂肪 150ml/dl以上
- ◎ 血圧最大値 130以上
- ◎ 血圧最小値 85以上
- ◎ 喫煙しているかどうか

なぜ肥満がいけないのか?

脂肪はエネルギーの貯蔵庫と考えられてきましたが、最近の研究で脂肪細胞から様々な物質が分泌されることがわかりました。その物質(アディポサイトカイン)や、タバコ・ストレス・血中脂質・高血糖・高血圧などにより血管内皮の障害が発生します。そしてそれにより動脈硬化性疾患をひき起こすのです。また、それ以外にも睡眠時無呼吸症候群との関連もいわれています。

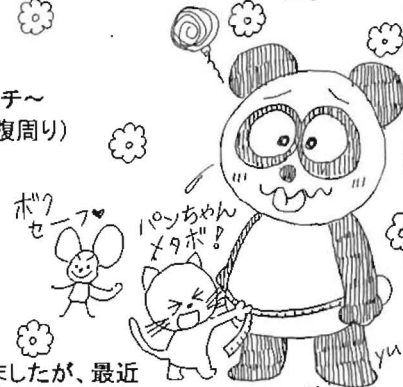
運動療法

健康維持に必要な消費カロリーは300kcal/日
これは一日10000歩に相当します。自転車では約1時間、徒歩であれば週に5回、30分間ずつを目安に行うことで、内臓脂肪の減少に働きかけることができる、ともいわれています。

運動習慣の無い人は、いきなり運動を始めるのではなく、日常的に歩くことを心がけたり、階段を使うことなどから始めてみましょう。

その他

ストレスを貯めない
タバコを吸わない



身の代と
遺す桜は薄住みよ
千代に其の名を
栄盛へ止むる
継体天皇



あたたかくなってきたにもかかわらず、今事務所のストーブの番をしているみーちゃん、ストーブとにらめっこして瞑想するのが日課です♡

☆豆腐ステーキ・キノコソース(2人分)

木綿豆腐...1丁 コンニャク...1/3枚 干しワカメ...大4
サラダ油...小1 大葉...10枚 のり...1/2枚 シメジ...1
エノキ、マイタケ...1/2 ブロッコリー バター...10g
(調味料・酒...小2 みりん...小2 砂糖...小2 醤油...大1.5)

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み水気を切る。コンニャクは一口大に切り下茹でする。ワカメは水で戻す。
- ② フライパンにサラダ油を強火で熱し、豆腐、コンニャクに焼き色が付くまで焼き、ワカメを敷いた器に盛る。
- ③ ブロッコリーはさっと茹で、キノコは小房に分けて、②のフライパンにバターを加えて炒め、しんなりしたら調味料を入れてさらに炒める。
- ④ ③を②にかけて、もみり、細切りにした大葉をのせる。



☆サバのキムチ煮(2人分)

サバ...2切れ 細ネギ...1/2束 ニラ...1/2束
キムチ...150g (調味料 酒...大3 みりん、砂糖...大1
コチュジャン...小1 ショウガ千切り 水...200ml)
白ゴマ ゴマ油

- ① サバは水洗いして身の厚いところに切り込みを入れる。ニラとネギはざく切りにする。
- ② 鍋に全ての調味料を入れて強火にかけ、煮立ったらサバとキムチを入れ、落し蓋をして煮汁が半量になるまで煮る。ネギとニラを入れしんなりしたら火を止める。ゴマ油を加えて、白ゴマを振る。



たんぽぽ



2008/5月号
Vol. 89

有限会社 二神石油ガス

http://www.futagamigs.com

http://blog.goo.ne.jp/futagamigs/

0120-378-370 熊本市田井島 2-1-14

桜だけじゃない！ これからのお花見情報！！

舞い散る花びらに淋しさを感じる頃。今年の桜のシーズンも終わってしまいましたね。けれど、花咲く季節はこれから！！県内屈指のお花処がたくさん控えています。さあ！お弁当を持ってご家族やお友達と出かけてみませんか。

5月

花の種類	場所	特徴・見どころなど	開花予想
ショウブ	宇土・轟泉自然公園 宇土市宮住町 宇土市商工観光課 0964-22-1111 無料	肥後菖蒲 3000 株 すぐ近くには日本名水百選にも選ばれた轟水源や、大太鼓収蔵館、宇土細川家歴代藩主の墓など史跡もある。	5月末～6月上旬
	玉名・高瀬裏川しょうぶ園 玉名市高瀬裏川水際緑地公園 玉名市商工観光課 0968-73-2222 玉名観光協会 0968-72-5313 熊本市から国道 208 号線を大牟田方面へ高瀬大橋を渡った所に無料駐車場あり。 無料	6万5千株 玉名の菊池川に平行して流れる高瀬裏川。しょうぶまつり期間中は堤防沿いに矢旗が立ち、お茶処や物産店がでる。高瀬眼鏡橋など石橋としょうぶがマッチしてとても美しい。夜間のライトアップも必見。	5月末～6月上旬 しょうぶまつり 5/24～6/14 メインイベント 6/7(土)
	八代・松浜軒 八代市北の丸町 3-15 0965-33-0171 (月曜休園) AM9:00～PM16:30 入場 300 円	八代城主・松井直之が生母のために 1688 年に建てた茶室。球磨川の流水を引き入れた庭園に咲く菖蒲は風雅な趣きがあり見事。宝物展示場では松井家の家宝が見られる。	5月末～6月上旬
	天草・西の久保公園 天草市本渡町本戸馬場 天草市役所都市計画課 0969-23-1111 無料	ショウブ・アヤメ 25 万株 アジサイ 6000 株ほか。 花しょうぶまつりの土日には 60 を超える出店が。イベントもあり。臨時駐車場から無料シャトルバスも出ます。	6月上～6月中旬 しょうぶまつり 6/7～6/15
ミヤマキリシマ	阿蘇・仙酔峡 阿蘇市一の宮町宮地 阿蘇市商工観光課 0967-22-3111 開花状況問い合わせ 0967-22-4451 無料	自生するミヤマキリシマ 5 万株 これだけの自然のミヤマキリシマは他になく、九州一円から観光客が訪れる。中岳と高岳の北麓にある峡谷が一面ピンクのじゅうたんに覆われる。歩きやすい靴と靴で行きましょう。	5月中旬～下旬 仙酔峡つつじまつり 5/3～6/8 市内でも様々な催しがある。
バラ	阿蘇・はな阿蘇美 阿蘇市小里 781 (内牧温泉入口そば) 0967-23-6262 AM9:00～PM17:30 大人 400 円・小人 200 円	ドーム型温室—1000 株 イングリッシュローズガーデン 100 種 5000 株 (九州最大規模) この時期はいちご狩りもできる。 めずらしい品種のバラ苗、他の植物の苗も販売。レストラン、バラグッズ売店。	5月末～6月中旬 春のバラまつり 5/17～6/15 イベントも各種あり 苗のオークションでは格安でゲットできるかも。
	菊池・カントリーパーク 合志市栄 3802-4 096-248-7311 (火曜休園) AM9:00～PM5:00 大人 300 円・高校生以下無料	75 種 2600 株 他に芝生広場、アスレチック、展望カントリータワー、農業についての展示場、レストラン、物産館などがあり、ちびっこも楽しめる。	5月中～6月中旬 春のバラまつり 5/8～5/18 期間中イベントあり 土日はうまかもんフェアも。



衣きつぱら
着替ひつけ
月は来にけり
大伴家持 万葉集

☆開花予想はあくまでも目安です。くわしくは各自治体などに電話でお尋ねください！

行楽にもってこい！変わりトンカツ2種！

☆ネギ巻きみそカツ☆ (2人分)

豚薄切り肉…12枚 白ネギ…1/2～1本
＜ゴマみそダレ みそ…大1.5 砂糖…大1 豆板醤…小1/2
ゴマ油…大1 すり白ゴマ…大2＞

- ① ネギは薄い斜め切りにし、＜ごまみそダレ＞の材料と混ぜ合わせる。
- ② 豚薄切り肉は2枚ずつ重ね、薄く小麦粉を振る。
肉に①を乗せて巻き込み、形を整える。
- ③ 通常のフライの要領で小麦粉、パン粉をつけからっと揚げる

☆ガリとん☆ (2人分)

豚ショウガ焼き用…4枚 甘酢ショウガ…大2～3 (お寿司のガリ)
＜マヨネーズソース マヨネーズ…大3 キュウリ…1/2本
しょうゆ…少々＞

- ① キュウリはみじん切りにし、水気を拭き取り、マヨネーズ、しょうゆと混ぜる。
- ② 豚肉は広げて塩コショウし、手前に甘酢ショウガをおきくるくると巻く。
- ③ 通常のフライの要領で小麦粉、パン粉をつけからっと揚げてマヨネーズソースを添える。



たんぽぽ



2008年6月号
有限会社 二神石油ガス

http://www.futagamigs.com
http://blog.goo.ne.jp/futagamigs/
0120-378-370 熊本市田井島 2-1-14

梅のパワーを いただきま〜す！！

減塩しそ梅の漬け方

材料・用意するもの

- * 完熟梅(黄色く熟したもの) 2kg
- * 砂糖 200g
- * 粗塩 200g
- * 焼酎 360cc
- * 殺菌した保存容器(ガラスか陶製)
- * シソの葉 (梅の20%くらい)

- ① 材料をすべて容器に入れ、よく混ぜる
- ② 容器に入れたまま、冷暗所で約1ヶ月寝かせる
- ③ 夏の晴れた日に、ざるに入れ裏返ししながら3~4日ほどよく干す
- ④ 梅酢の入ったビンに干した梅と塩でもんだシソを入れてしばらくおくとできあがり



青梅の甘露煮

材料・用意するもの

- * 青梅 500g(大粒で若く固いもの)
- * 砂糖 400g(梅の80%)
- * 水 840cc
- * 竹串・太目の針・新しいガーゼ
- * ホーロー鍋またはガラス鍋
- * 殺菌済みの保存容器(広く浅い容器がよい)

- ① 梅はさっと洗ひなり口のホシをとる
- ② 太めの針でつついて梅に小さな穴を20箇所くらいあける(煮崩れ防止)
- ③ 鍋に梅を入れ、かぶる程度の水を入れ火にかける
その時、熱くなった鍋に梅があたらないよう手でゆっくり混ぜ、50℃位になったら水を捨てる
- ④ 再び鍋に水を入れ、③を2~3回くりかえす
- ⑤ 柔らかくなった梅をそっとザルにあげ水をきる
- ⑥ 鍋に梅をひとつずつ並べ水840cc 入れる
- ⑦ 砂糖の3分の1の量を万遍なく入れ弱火にかける
- ⑧ 浮いてくるアクを丁寧にとりのぞく
- ⑨ 落し蓋のかわりにガーゼをのせ弱火で5分
- ⑩ ガーゼをとらずその上に残りの砂糖の半分を加え5分煮る
- ⑪ 残りの砂糖を全部ガーゼの上に入れさらに5分煮る
- ⑫ 火を止めてそのまま冷ます
- ⑬ 殺菌済みの容器に一粒ずつそっと入れる。
- ⑭ 梅の表面にガーゼをかぶせる
- ⑮ 鍋の煮汁を再び煮立て、アクをとる
- ⑯ 梅が浸かる程度に熱い煮汁を静かに注ぐ
- ⑰ そのまま室温で冷まし、冷えたらフタをして、冷蔵庫で保存する



6月
Vol. 90

かつお梅の作り方

- ① 梅干を一晩水につけ、塩ぬきをします
- ② 鍋に昆布を敷きその上に塩抜き梅を並べかつおぶし、しょうゆ、だし汁を入れ弱火で炊く
分量はお好みで。みりんを入れてもよい
- ◎ 鍋はアルミ製は使わないこと
- ◎ 日持ちしないので、食べる分ずつ作り
- ◎ 冷蔵庫で保存する

塩抜きの仕方

- ① 塩抜きしたい分の梅をたつぷりの水に浸す
- ② 一晩たったら上げて、半日ほど天日に干す
- ◎ 塩抜きしたら保存が悪くなるので食べる分だけすること

- ◎ 青梅のときは、紙袋に入れて熟させる
フルーツの香りがしてきたら漬け時です
- ◎ 梅酢に白カビがでたら、重しをはずし
重しやビン、表面のカビを除き、梅に対し5%の焼酎を加え、再び重しをすればOK

江戸時代、各藩が非常食として梅干と作ることを奨励したため全国各地に梅林が見られるのです

青梅のしょうゆ漬け
梅を同量のしょうゆに漬けるだけ。1:1
20日位で食べごろに♡
梅しょうゆはドレッシングに冷奴にどうぞ!!



☆マグロのタルタル丼☆(2人分)

- マグロ…200g 白菜キムチ…100g 刻みネギ…大3 酒…小1
醤油…小2 ごま油…小2 卵黄…2個 キュウリ…1本
大葉…7~8枚 焼き海苔…1枚 白ゴマ…小1
- ① マグロは包丁で細かく叩き、キムチも細かく刻み、ネギ、醤油、酒、ごま油をよく混ぜ合わせる。
 - ② キュウリは斜め薄切りにし、更に細切り、大葉も細切りにする。
 - ③ ごはんをよそい、あぶって細切りにした海苔、キュウリ、大葉を敷くように乗せ、①を盛り、白ゴマ、卵黄を乗せる。



☆春雨と豚肉の中華炒め☆(2人分)

- 豚薄切り肉…100g 春雨…50g <下味 酒…小1 醤油…小1 >
ピーマン…2個 白ネギ…1/2本 <合わせ調味料 酒…大1
砂糖…小1 みりん…大1 醤油…大1.5 スープの素…小1.5
お湯…120ml ショウガ絞り汁…小1 >
<水溶き片栗粉 片栗粉…小1 水…小2 >
- ① 春雨は熱湯につけ、柔らかくなったならザルにあげ、食べやすく切る。
 - ② 豚薄切り肉は細切りにしく下味>を絡める。ピーマンは縦細切り、白ネギは斜め薄切りにする。
 - ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わればピーマン、白ネギを加え、<合わせ調味料>を加えて混ぜ、煮立てから春雨を加え、火を弱めて1分くらい煮る。
 - ④ <水溶き片栗粉>を回しいれ、トロミがつけば火を止めごま油を加える。