

# げんき人

2006  
50

(財)世田谷区保健センター  
世田谷区三軒茶屋2-53-16  
TEL.3410-9101  
平成18年(2006年)2月1日発行

<http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp>

ヘルシークッキング  
雑穀のプチプチ感がおいしい満腹スープ  
雑穀入り鶏と野菜のスープ ④

平成18年度  
健康づくり教室・  
運動コースのご案内 ⑥



肩まわし

寒さで縮こまった身体を  
ゆっくりほぐしてみましょう。

首まわし



- 息をつめずに、ゆっくり動かす
- 急に強く動かさない
- 痛みのあるところは無理しない



足首まわし

これって何?!

# メタボリック・シンジンドローム

動脈硬化のリスクを飛躍的に増大させる!

# Information

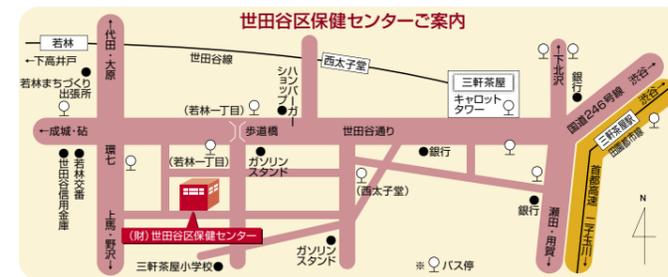
●世田谷区保健センター情報誌「げんき人」は保健福祉センターや区役所など区の施設、世田谷信用金庫に置いてあります。

## 【保健センター事業週間スケジュール】

健康増進指導を受ける方は、事前に健康度測定を必ずお受けください。  
※各教室の募集については、区報「せたがや」( )内の号をご覧ください

	午前	午後		午前	午後
月	胃がん検診 胃内視鏡 ホルター心電図 MRI	MRI、CT 乳房精密検査	月	総合 70歳からの健康教室 第1期 平成18年4/3~6/5(2/1号) 運動 ソフトエアロビクスコース【毎週】 栄養 お腹まわりをへらす食事 5/22~7/10(5/15号) 検査 動脈硬化検査	総合 たるんだ体ひきしめ教室 4/10~7/31(2/15号) 運動 ストレッチ&フラダンス教室 第1期 4/3~6/19(2/1号) 休養 心の個人相談 運動 のんびり体操コース【毎週】
火	胃がん検診 胃内視鏡 ホルター心電図、MRI 子宮精密検査	乳がん検診 MRI、CT 大腸内視鏡(1・3週)	火	検査 健康度測定(一次) 運動 太極気功・益気功教室 7/18~10/3(6/1号)	栄養 野菜1日5皿のすすめ 5/9~5/30(4/1号) 休養 ストレス解消ステップアップ教室 第1期 4/4~6/20(2/1号) 検査 運動負荷測定
水	胃がん検診 胃内視鏡 MRI 大腸検査前処置	乳がん検診 MRI、CT 大腸内視鏡 心臓エコー	水	検査 健康度測定(一次) 運動 からだほぐし体操コース【毎週】 運動 初心者向けエアロビクスとヨガ教室 6/7~8/23(4/1号) 運動 60歳からのリズム体操教室 5/17~8/9(3/15号) 検査 健康診断	総合 60日ダイエット教室 6/7~7/26(4/15号) 運動 エアロビクス入門教室 5/10~8/2(3/1号) 休養 心の個人相談(第1・3週)
木	胃がん検診 胃内視鏡 ホルター心電図 MRI	MRI、CT 乳房精密検査	木	検査 健康度測定(二次) 運動 はじめての太極拳教室 4/20~7/20(2/15号) 検査 動脈硬化検査	検査 健康度測定(二次) 運動 さわやか体操コース【毎週】 検査 動脈硬化検査
金	胃がん検診 胃内視鏡 MRI	乳がん検診 MRI、CT 腹部エコー	金	検査 健康度測定(二次) 運動 ストレッチ&リズム体操コース【毎週】 運動 足腰を丈夫にする教室 第1期 4/21~7/14(3/1号) 運動 マジントレーニング教室 第1期 4/7~6/16 検査 動脈硬化検査	検査 健康度測定(二次) 検査 健康診断 検査 動脈硬化検査

(注)・検診車による胃がん検診は省略しました。  
・大腸がん検診の申し込み、提出受付は毎日実施しています。



【健康度測定】対象/18歳以上の区民 測定料金5,000円

一次測定	二次測定
毎週火・水曜 午前	毎週木・金曜 午前または午後
内容 ●尿・血液検査 ●胸部X線 ●眼底撮影	内容 ●安静時心電図 ●呼吸機能 ●視力測定など
	●負荷心電図 ●体力測定 ●血圧測定 ●医師による総合判定 ●カウンセリング (栄養・運動・休養)

お申込み◆午前11時以降に、電話で保健センターへ(☎3410-9138) 各日定員30人

受けて安心、がん検診お気軽にご利用ください。胃がん検診は、35歳以上の区民の方、大腸がん検診は、40歳以上の区民の方なら受けることができます。

お申し込みは、まず保健センターへ電話かハガキでお申し込みください。

- 大腸がん検診は、ご自宅へ検査器材をお送りします。
- 胃がん検診は、予約制になっています。また、毎月1日発行の「せたがや」(区報)では施設以外で行う胃がん検診のご案内も掲載しています。

お申込み・お問い合わせ先  
(財)世田谷区保健センター 〒154-0024 世田谷区三軒茶屋2-53-16 ☎3410-9101

## 四字熟語 ルーぷしりとり

次のヒントを手がかりに、5つ熟語がつながる「四字熟語ルーぷしりとり」を完成させてください。また、ひとつだけ関係のないヒントが混ざっているので注意してくださいね。  
※文字はループの順路にしたがって埋めてください  
(例:下段は右→左)。

- 本当にあつかましい人ね!...「鉄面皮」もほぼ同じ意味です。
  - はっきりしていて疑う余地がないことを言います。
  - 邪念に歪むことのない、静かで澄んだ心を持ちたいものです。
  - いくつになっても向学心を忘れてはいけません。
  - 太陽や月が明るいのは当たり前ですよ。
  - 心の中で批判すること。「□□陽秋」ともいいます。
- (ヒントはバラバラに並んでいます)

秋霜烈日 → 日 □ □ □

↑ 秋 ↓

□ □ □ □

↑ □ □ □ □ ↓

□ □ □ □ ← □ □ □ □

49号の  
クロスワードパズルの答え

①	イ	チ	イ	カ	⑤	コ
	ナ		③	サ	ラ	イ
④	ホ	⑥	ト	⑦	ギ	ス
		⑧	ド	ウ	ソ	ホ
⑨	ボ	ロ		⑪	ウ	⑬
⑩	タ	キ	ビ		⑫	ガ

答え「ナガイキ」

動脈硬化のリスクを飛躍的に増大させる！

# 「メタボリック・シンドローム」〈内臓脂肪症候群〉

近ごろ、健康情報番組や雑誌などで「メタボリック・シンドローム」という言葉を耳にしたことはないでしょうか？ なにやら難しい名称ですが、新しく流行している病気というわけではありません。動脈硬化に関わる生活習慣病予防のための新しい考え方なのです。メタボリック・シンドロームと内臓脂肪の関係をよく知って、生活習慣の改善に役立ててください。

## メタボリック・シンドロームは生活習慣病の注意信号！

メタボリック・シンドロームとは、昨年（2005年）初めて国内の診断基準が確定した、新しい生活習慣病予防の考え方です。アメリカでも2001年に高脂血症の治療ガイドラインで初めて発表されました。

メタボリック・シンドロームは、それ自体が病気ではありません。「内臓に過度に脂肪が蓄積することにより、動脈硬化を起しやすくなっている病的な状態」のことを指しています。「生活習慣病の危険性大、気をつけて！」という注意信号の状態と考えればよいでしょう。

## 内臓脂肪は危険因子の総元締め！

生活習慣病の危険因子として知られるものには、「高脂血」「高血糖」「高血圧」

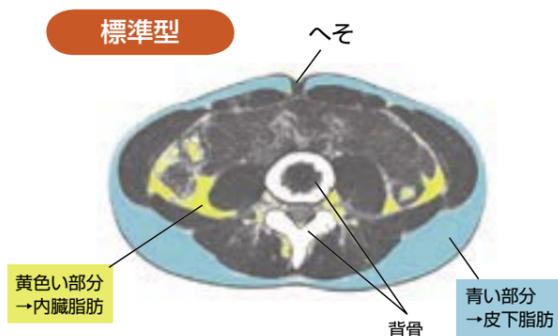
があります。それぞれの危険因子は、一見すると無関係のように見えます。実際、これまでの生活習慣病予防の現場では、各因子を個別に検証する方向にありました。ところが最近、これらはすべて内臓脂肪に起因していると考えられるようになりました。これがメタボリック・シンドロームの考え方です。無関係に見えていた危険因子は、内臓脂肪をベースにして互いに影響しあい、つながっているのです。

## 「ちょっと高めくらいなら…」その油断が危ない！

さらに内臓脂肪型肥満の人が危険因子を複数持っていた場合、それぞれの因子の相乗効果で、動脈硬化の危険は飛躍的に高まります。



過剰に脂肪のついていない標準型の人と比べると、明らかに脂肪の量が少なくすっきりしています。  
（※各CT画像は脂肪部分を色づけてあります）



生活習慣病の危険が高いのが、このタイプの内臓脂肪型肥満。皮下脂肪はそれほどついていないため、外見からではわかりにくいこともあります。ウエストサイズがアップしたら要注意です！



下腹部からお尻、太ももまわりなど、下半身を中心に皮下に脂肪が蓄積するタイプ。「いかにも太っている」という印象を与えがちですが、内臓に蓄積されている脂肪の量はそれほどでもありません。

内臓脂肪で危険度をチェック

メタボリック・シンドロームの大きな目安は、内臓についた脂肪の量。おへそ周りで測った腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上なら要注意！内臓脂肪型肥満の可能性がかなり高いといえます。

危険因子の相乗効果でリスクは31倍にも！

たとえば、すぐに治療が必要なほどの高血圧であれば、ほとんどの人が真剣に改善に取り組むでしょう。しかし「ちょっと高め」程度では、気にしない人も少なくないのでは？

危険因子を複数合わせ持つことで、動脈硬化のリスクはどんどん高くなります。たとえば「肥満」だけでも、動脈硬化のリスクは標準体型の人の5倍。それに加えて「高血圧」などの危険因子をもうひとつ併せ持つていけば、リスクは10倍になります。さらに「高脂血」「高血糖」などの因子が加わると、発症のリスクは31倍に

も跳ね上がってしまうのです。動脈硬化は自覚症状のないまま進行し、心筋梗塞や脳血管障害など命にかかわる重大な病気につながる危険があります。動脈硬化のリスクに拍車をかけるメタボリック・シンドロームは、それぞれの危険因子の程度が軽いうちに、改善していくことが大切です。

10倍 リスク

5倍

標準

「高血圧」「高脂血」「高血糖」のうち1つでもあればリスクは10倍！

31倍

どの組合せでもリスクは31倍！

ウエスト85センチ以上は要注意

# あなたもメタボリック・シンドローム？

メタボリック・シンドロームかどうかは、内臓脂肪を基本に「血清脂質」「血圧」「血糖」などでチェックします。内臓脂肪の危険値の目安は、腹囲（男性85センチ以上、女性90センチ以上）。その他のチェック項目については、左チャート図の基準を参考にしてください。

です。中年期以降は基礎代謝が落ちるため、若い頃と同じ食生活ではどうしても太りやすくなります。とくに男性は女性に比べて内臓脂肪がつきやすいので、30〜40歳代から気をつける必要があります。女性の場合は、女性ホルモンの分泌が低下する閉経以降は、内臓脂肪がつきやすくなりますので、注意しましょう。

## 「メタボリック・シンドローム」チェック

### 内臓脂肪チェック

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



### 「血清脂質」チェック

中性脂肪値150mg/dl以上、またはHDLコレステロール値40mg/dl未満

### 「血圧」チェック

収縮期（最大）血圧130mmHg以上、また拡張期（最小）血圧85mmHg以上

### 「血糖」チェック

空腹時血糖値110mg/dl以上

2つ以上当てはまる項目がある

あなたは「メタボリック・シンドローム」です！



ダンベル体操



ウォーキング

メタボリック・シンドロームを改善するためには、なによりもまず内臓脂肪を減らすことが重要です。内臓脂肪は皮下脂肪に比べて蓄積しやすい脂肪ですが、同時に燃焼しやすく、減らしやすいという特徴

## 運動&生活習慣の見直しでメタボリック・シンドロームから脱出！

早めの一手が病気のリスクを抑える！

を持つています。少し本気で取り組めば、運動や食事の見直しによる効果はかならず目に見えるはず。あとは「よし！やるぞ！」と本気で肥満を改善する決意ができるかどうかです。



ストレス・アルコールと上手につきあう



バランスの良い食事

## 内臓脂肪型肥満の危険性を認識し、肥満改善に取り組んで

適度な脂肪は、人間の体を正常に機能させるために必要不可欠なものです。もちろん内臓脂肪も、適切な量であれば体に害を及ぼすものではありません。内臓脂肪そのものが悪者なのではなく、「内臓脂肪による肥満」が良くないのです。

ではなぜ、内臓脂肪型肥満が動脈硬化のリスクを飛躍的に高めてしまうのでしょうか？

まず、内臓に過剰な脂肪がつくと、血糖値を下げる働きをするホルモンである「インスリン」の働きが低下してしまいます（インスリン抵抗性）。そのため高血糖を招きやすくなります。また動脈硬化を抑制する物質「アディポネクチン」の分泌を抑制したり、内臓脂肪の分解・合成過程で中性脂肪を高めるなど、さまざまな悪影響があらわれます。

血液検査は正常値でも、内臓脂肪型肥満があれ

昭和大学藤が丘病院  
循環器内科

佐藤督忠 先生



ば、コレステロールも血圧も血糖値もすべて上がりやすい状態になっているということです。このような状態のままでは、いずれ内臓脂肪に起因した異常が次々にあらわれてくるのが考えられます。しかも、それは決して軽度のみでは終わりません。ある時突然、爆発的なリスクとなって、あなたの健康を蝕む可能性が高いのです。

内臓脂肪が気になったら、「まだ大丈夫」ではなく「そろそろ危ない」と自覚することが大切です。危険性を正しく認識し、少しでも早く生活習慣の改善に取り組みましょう。

- 材料（4人分）■
- 玉ねぎ…2個(400g)
  - にんにく…1かけ
  - にんじん…小2本(200g)
  - じゃがいも…小4個(400g)
  - エリンギ…1パック(100g)
  - 鶏手羽元…8本(350g)
  - サラダ油…大さじ1
  - 雑穀（ミックスされているもの）…大さじ4
  - 水…大さじ4
  - ④（固形スープの素…1個、水…7.5カップ(1500ml)）
  - 塩…小さじ1
  - こしょう…適宜
  - イタリアンパセリ…適宜

- 作り方■
- ①玉ねぎ・にんにくはみじん切りに、にんじん・じゃがいもは鶏肉と同じくらいの大きさに切り分けます。エリンギは縦半分になり、さらに横半分に切ります。雑穀は大さじ4の水でふやかしておきます。
  - ②鍋にサラダ油を熱し、中火で玉ねぎ・にんにくを炒めます。透き通ってきたら鶏肉とにんじん・エリンギ、④を加えます。
  - ③沸騰したら弱火にして、ふたをして約30分間加熱します。
  - ④塩・こしょうで味を整えた後、じゃがいもと雑穀を水ごと加え、ふたをせずにさらに約15分間加熱します。（煮崩れが気にならないのであれば、②でじゃがいもを加えてもかまいません。）
  - ⑤器に盛り、仕上げにイタリアンパセリをのせます。

※押し麦・ひえ・あわ・きび・アマランサス等、各種雑穀がミックスされたものを使うと便利です。使いやすい小分け包装タイプものもあります。



スープ1人分	280kcal (3.5点)
フランスパン	160kcal (2点)
サラダ	120kcal (1.5点)
合計	560kcal (7点)



## ヘルシーグツキング 雑穀のプチプチ感がおいしい満腹スープ 雑穀入り鶏と野菜のスープ

# 健康づくり教室・運動コースのご案内

『健康づくり教室』開催日のおよそ2ヶ月前に区報「せたがや」で募集します。



## ●生活習慣病を予防し、健康づくりをしながらやせたいひとのために

たるんだ体ひきしめ教室	楽しい運動を中心に、夏に向かってやせよう！食生活の見直しや無理なくできる効果的な運動を行います。3ヶ月で3kgの減量をめざしましょう。	(月)午後1:30～3:30 (全16回) 4/10～7/31
お腹まわりすっきり教室	体重・体脂肪・お腹まわりの気になる方に！無理なく続けられる運動の方法と効果的な食べ方をアドバイスします。	(水)午後1:30～3:30 (全16回) 8/23～12/6
糖尿病を予防・改善する教室	生活習慣を見直し、糖尿病の予防改善に適した食事と運動の方法を身につけ、血糖値やヘモグロビンA1cを安定させましょう。楽しく動いて生活改善！	(月)午後1:30～3:30 (全16回) 10/2・11/6～3/12
60日ダイエット教室	60日間で食べて動いて元気にやせる教室です。やせるための食習慣、体脂肪を燃やす運動を紹介します。	(水)午後1:30～3:30 (全8回) 6/7～7/26
楽しくやせよう体操教室	自宅でもできる「やせる生活」のヒント！楽しく動いて余分なエネルギーをためない身体をつくりましょう。	(水)午後2:00～3:30 (全12回) 8/9～10/25
コレステロールを減らす食事と運動	コレステロールを減らすための運動や効果的なウォーキング法と、食べ方の基本を身につけましょう。	(水)午後1:30～3:30 (全8回) 1/24～3/14

## ●食生活の改善から健康づくりを考える人のために

お腹まわりをへらす食事	腹囲が気になる！内臓脂肪は大丈夫？生活習慣病は？と心配の多い方に役立つ食事の方法をご紹介します。	(月)午前10:45～11:45 (全8回) 5/22～7/10
体脂肪をためない食事	健康的に着実にやせて、リバウンドの少ない食事の方法を身につけましょう。生活習慣病の予防にも。	(月)午前10:45～11:45 (全8回) 10/2～11/27
野菜1日5皿のすすめ ◆注1	食物繊維、ポリフェノールなどの豊富な野菜が注目されています。種類・機能・食べ方について紹介します。	(火)午後2:00～3:30 (全4回) 5/9～5/30
骨を丈夫にする食事 ◆注1	骨粗鬆症、転倒予防、介護予防などに役立つ教室です。バランスのとれた食事とカルシウムアップの方法も。	(火)午後2:00～3:30 (全4回) 9/19～10/10

## ●これから運動を始めたい人のために

70歳からの健康教室 ※教室期間内途中参加可能	初心者・低体力者向けに、運動レベルをいちばん弱くおさえた、からだにやさしい体操教室です。基礎体力をつけ、他の教室・コースへのステップアップをめざします。	(月)午前10:00～11:30 (全10回) 1期 4/3～6/5 2期 7/3～9/11 3期 10/16～12/18 4期 1/15～3/26
ストレッチ&フラダンス教室	初心者向けのフラダンスです。楽しく踊ったりのんびりとストレッチ、心身ともにリフレッシュしましょう。	(月)午後2:00～3:30 (全12回) 1期 4/3～6/19 2期 7/3～10/2 3期 10/30～1/29
太極気功・益気功教室	簡単な動作とゆったりとした呼吸で血液の流れを良くします。また、下肢の筋力アップにも役立ちます。	(火)午前10:00～11:30 (全12回) 1期 7/18～10/3 2期 10/10～12/26 3期 1/9～3/27
はじめての太極拳	しなやかな動きとゆったりとした呼吸で、体力・気力の充実をはかります。(簡化24式太極拳の入門コース)	(木)午前10:00～11:30 (全13回) 1期 4/20～7/20 2期 8/24～11/16 3期 12/7～3/8
初心者向け エアロビクス&ヨーガ教室	ヨーガで自分の身体に目を向け、エアロビクスで有酸素運動を行い心肺機能を高めましょう！	(水)午前9:30～11:00 (全12回) 6/7～8/23
やさしいヨーガ教室	呼吸法から身体の歪みを直し、バランスの良いしなやかな身体をつくりましょう。	(水)午前9:30～11:00 (全12回) 1期 9/6～11/22 2期 12/6～2/28
60歳からのリズム体操教室	聞き慣れた曲で、楽しく踊りましょう。	5/17～8/9
ステップ&エアロ教室	ステップ台を利用してスタミナと筋力をアップ！	8/30～11/15
コア(身体の深部筋) ストレッチ&トレーニング教室	姿勢を維持する筋力を刺激し、プロポーション改善。しなやかに動ける身体づくり。	11/22～2/14
エアロビクス入門教室	この機会にエアロビクスに挑戦。やさしい動きです。	5/10～8/2
高齢者エアロビクス教室	年齢は問いません。元気な初心者集まれ！！	11/1～1/24

◆注1の教室については健康度測定の受診が不要です。

## ●心にゆとりをもち、いきいきと生活したい人のために

ストレス解消ステップアップ	苦手な対人関係のカラクリに気づき、心温まる関係への回復を目指します。(心理の講義と自律訓練法と体操)	(火)午後1:45～3:30 (全12回) 1期 4/4～6/20 2期 9/5～11/21
ワンポイント りらくぜーしょん講座 ◆注1	ストレスコントロールの方法を幅広く、五感を使った講義と体験で学ぶ講座です。	(火)午後1:45～3:30 (全5回) 2/6～3/6

## ●足腰の不安・不調を改善して元気に生活したい人のために

足腰を丈夫にする教室	老化は足から！正しい筋力づくりの方法を習得し、足腰を強くしましょう。膝・腰・姿勢などの改善もめざします。	(金)午前10:00～11:30 (全12回) 1期 4/21～7/14 2期 8/11～10/27 3期 11/10～2/2
マシントレーニング教室 ◆注2	指導料=前納制 10回10,000円(健康度測定料別) マシンを使ったトレーニングを始めたい方むけ。一人ひとりの体力や健康状態に応じて、鍛えたい筋力を「効率よく」「安全に」強化し、ストレッチやリラクゼーションを行います。	午前9:30～11:30 (全10回) 1期(金) 4/7～6/16 2期(木) 7/6～9/7 3期(金) 10/6～12/15 4期(木) 1/11～3/15

◆注2 本教室は区報に掲載されません。ご希望の方は直接保健センターにお問い合わせください。

## ●体験講座(健康度測定不要)

手軽に参加できる、短期の講座も開催しております。  
区報・ホームページをご覧ください。



## 『運動コース』

教室を終了された方のフォローのために一年を通じて毎週開催しています。

	午前9:30～10:25	午前10:30～11:25
月	ソフトエアロビクスAコース	ソフトエアロビクスBコース
火	のんびり体操火曜コース	はつらつリズム体操コース
木	ゆったりフラダンスコース	のんびり体操木曜コース
金	のんびり体操金曜コース	中国式体操コース

## 健康度測定を受けましょう

保健センターでは、18歳以上の区民を対象に健康づくりを目的とした健康度測定を実施しています。医学的検査・体力測定・生活状況の問診結果と、医師による総合判定に基づき、栄養・運動・休養の個人カウンセリングを行い、受診者の今後の日常生活での改善ポイントをアドバイスしています。

## ●お申し込み方法とご注意

- ※各教室・講座の募集については、区報「せたがや」「保健センターホームページ」をご覧ください。
- ※「健康づくり教室」受講中は、「運動コース」の参加はできません。(運動の実技のない教室は可能)
- ※「健康づくり教室」・「運動コース」の利用にあたり健康度測定の受診が必要です。(一部不要の教室も有り)
- ※「運動コース」はいつからでも参加できますが、予約が必要です。

- 『健康づくり教室』指導料 / 1回400円
- 『運動コース』指導料 / 1回500円
- 健康度測定料 / 5,000円

●教室名・日程等の変更がある場合があります。詳細については、お問い合わせください。

(財)世田谷区保健センター ☎3410-9101 健康増進科まで