

かごしま 地産地消 推進店 その4

紹介します！

台所 Haisai

島で採れた新鮮な魚介類（タコ、夜光貝、イカなど）の刺身の盛り合わせや、島ならではの新鮮な食材を豊富に使った郷土料理、創作料理など、安くておいしい家庭料理の店台所「Haisai」。皆様ぜひ来店ください。スタッフ一同、お待ちしております。

その他のおすすめメニュー



キクラゲの天ぷら



カンパチのカマの塩焼き

地元で取れたものを地元で消費する地産地消。県では、地産地消に積極的に取り組むお店を「かごしま地産地消推進店」として登録しています。現在、本町では9店舗が「地産地消推進店」として登録されています。



刺身の盛り合わせ



ヒルアギ



- 住所：知名町知名520フローラル館1F
- 電話：93-0122
- 営業時間：17：00～22：00
- 定休日：日曜日
- テーブル10席、座敷最大45名
- 3,000円から飲み放題付きの宴会（料理は10品）も承ります。

国保でHOT!!

新シリーズ

今月のテーマは

メタボリックシンドロームって？

糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、**おなかのまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きいかかわるものであることがわかってきました。**内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といいます。内臓脂肪が過剰にたまっていると、糖尿病や高血圧症、高脂血症といった生活習慣病を併発しやすくなってしまいます。しかも、「**血糖値がちょっと高め**」「**血圧がちょっと高め**」といった、まだ病気とは診断されない予備群でも、併発することで動脈硬化が急速に進行します。

本町の昨年度の特定健康診査では、メタボリックシンドロームに該当した割合が、**25.7%**と、鹿児島県の平均を大きく上回り、**県内で2番目に多く**、およそ4人に1人がメタボリックシンドロームに該当しています。

メタボリックシンドロームの危険性

日本人の三大死因は、がん、心臓病、脳卒中ですが、そのうち心臓病と脳卒中は、動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、糖尿病、高血圧症、高脂血症の一手手前の段階でも、これらが内臓脂肪型肥満をベースに複数重なることによって、動脈硬化を進行させ、ひいては心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を急速に招きます。

今月からスタートします国保でHOT!!では、年々増加している糖尿病・高血圧・脂質異常症等の発症予防や、重症化及び合併症への進行を防ぐため、毎月、さまざまな情報をみなさんへお届けします。

メタボリックシンドロームの基準は？

メタボリックシンドロームの診断基準となる4つの項目の数値をチェックしましょう

チェック欄

☐ ○ 腹囲（おへそ周り）
男性85cm以上 女性90cm以上

腹囲に加えて、下記の2つ以上の項目があてはまるとメタボリックシンドロームと診断されます。

☐ ○ 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

☐ ○ 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

☐ ○ 空腹時血糖値 110mg/dL以上

メタボリックシンドロームの
予防、改善には**1に運動、2
に食事**です！

問 保健福祉課 (84)3153