

つつい飲みすぎてしまう夏ビールも おつまみ選びのひと工夫でメタボ予防に！

8月も後半戦。BBQにビアガーデンなど、お酒が欠かせないイベントも多く、つつい飲みすぎてはいませんか？
お酒の飲みすぎは、メタボをまねく黄色信号の1つです。
メタボは日々の悪習慣の積み重ねで基礎代謝に影響が出てしまうことが原因。
「私はまだ大丈夫」なんて考えはやめて、お気軽メタボ対策で、無意識な食生活を改めるきっかけにしてみは？

◆メタボ体型とは？自分のカラダを見つめなおそう

メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲が、**男性85cm以上**、**女性90cm以上**にたると、
下記2項目以上当てはまると**メタボリックシンドローム**と診断されます。

- 空腹時血糖値 110mg/dL以上
- 最高血圧 130mmHg以上かつ、または最低血圧85mmHg以下
- 中性脂肪 150mg/dL以上 かつ、またはHDLコレステロール40mg/dL

今はメタボ基準には引っかけしていないあなたも、こんな生活しているなら**メタボ黄色信号**です！

- 早食い・ながら食べが多い。
- ほぼ毎日お酒を飲んでいる。
- 就寝前の2時間以内に夕食をとることが多い。
- デザートや甘い飲み物が好き。
- 麺類のスープ・だしは飲み干す。
- たばこを吸っている。
- 同世代・同性と比べ、歩く速度が遅い。
- つついお腹がいっぱいになるまで食べてしまう。

◆脱メタボを目指そう！自分でできるお気軽メタボ対策

～居酒屋編～

居酒屋おつまみ選びのポイント！

外食先でも選び方を変えるだけで、脱メタボへ近づくかも。

ポイント①
居酒屋唯一の野菜摂取サラダ
「シーザーサラダ」ではなく、
中性脂肪を減らす食物繊維
たっぷりの「**わかめサラダ**」へ



ポイント②
つつい、つまんでしまう
「フライドポテト」は、
肝臓を元気にするタウリン
たっぷりの「**イカ揚げ**」に



ポイント③
お酒のお供に欠かせない
「**ほっけの塩焼き**」も
肝臓を元気にするタウリン
たっぷりの「**ホタテのバター焼き**」に



～自宅編～

家でつくる献立選びのポイント！

せっかく手作りするなら、メタボに効果的な成分を含む食材を選んで作ろう。



「えびとマッシュルームのアヒージョ」
えびは、強力な抗酸化成分である**アスタキサンチン**を豊富に含むので、
肝臓のために積極的に摂りたい食材です。

<http://www.abc-cooking.co.jp/plus/recipe/detail/?id=2892>



「ドライカレー」
たまねぎは、**脂肪吸収抑制効果のあるケルセチン**を豊富に含むので、生活習慣病の予防にぴったりの食材です。

<http://www.abc-cooking.co.jp/plus/recipe/detail/?id=1491>

アルコールによるメタボを回避するには**「中性脂肪」を体内に留めない**ことが大切。

アルコールを分解する**肝臓を元気にするタウリンを多く含む食材**や、
「中性脂肪」を体外へ出す、**食物繊維を多く含む食材**を選んで食べることから始めてみませんか？

★もっと「**お助け対策レシピ**」を知りたい！という方は「**レシピ**」ページへ
http://www.abc-cooking.co.jp/plus/feature/otasuke_recipe/

◆もっと詳しく、自分のカラダの状態を知りたい方におすすめしたい 「ヘルスフードカウンセリング～食生活診断～」

ABC Cooking Studio Health&Beauty では、

管理栄養士の資格を持つ「ヘルスフードカウンセラー」が、お悩みや目的に合わせて、一人ひとりの食生活を診断し、食事に関するアドバイスや生活に関してのカウンセリングをしています。

カウンセリング料は、30分 500円とお手軽なので、メタボ予防の食生活ができているか不安、ダイエットしたい！という方は、自分の身体を見直すきっかけにチャレンジしてみてもいい？

また、9月1日からは、さらに内容がパワーアップして60分になってリニューアル予定。

食生活を見直して、食傾向を分析し、毎日の生活へ活かしていきましょう。

★もっと詳しく知りたい方は、こちらへ

http://www.abc-cooking.co.jp/studio/conceptstudio/hb_04/

ABC Cooking Studio Health&Beauty とは・・・

ヘルスフードカウンセラールームを併設した料理教室。

美容や健康の目的に合わせて、女性カウンセラーがあなたの「カラダキレイ」をサポートします。美活講座や1dayレッスンも開催。

ABC クッキングスタジオとは・・・

全国に130スタジオ、会員数28万人の料理・パン・ケーキが楽しく学べる教室。「世界中に笑顔のあふれる食卓を」を理念に、「ABC Cooking Studio」、子どものための食のスクール「abc kids」などを展開。2014年4月からは男性でも通えるようにサービスを拡大。料理をつくるだけでなくライフスタイルとして楽しむ、大人のためのコンセプトスタジオも拡大中。

本ニュースレターに関するお問い合わせはこちらまで

株式会社ABC Cooking Studio 事業創造部 広報担当：小野・吉永・坂尾

〒100-0005 東京都千代田区丸の内三丁目1番1号

Email : koho@abc-cooking.co.jp TEL : 03-5220-2566 FAX : 03-5220-2414