

まだ知られていない「高血圧・高血糖・高血中脂質」が連鎖するリスクについて効率的なケアを考える

トリプルリスク啓発 キックオフイベントを開催

岡部クリニック院長 岡部正先生、管理栄養士 岩崎啓子先生出演

メタボリックシンドローム（メタボ）が提唱されてから10年以上経ちましたが、生活習慣病の患者数は高血圧 約1011万人、糖尿病 約1000万人、脂質異常症 約206万人（厚生労働省 平成28年国民健康・栄養調査、平成26年患者調査より）と、今もなお増加の一途を辿っています。生活習慣病により動脈硬化が進行すると、心疾患など命に関わる重篤な病気を発症する危険性が增大することから、生活習慣病の代表的なリスク要因である高血圧・高血糖・高血中脂質の1つでも該当すると他の2つも悪くなる可能性があるという「トリプルリスク」の認知を高め、3つ同時にケアすることの重要性を訴えるため、『トリプルリスクを考える会』が発足し、2018年2月27日にキックオフイベントが開催されました。



多数の参加者にご来場いただきました

“かくれ肥満”を提唱し、テレビで初めてメタボを取り上げて警鐘を鳴らした岡部クリニック院長・岡部正先生（医学博士）、生活習慣病対策に詳しい管理栄養士・岩崎啓子先生という医療と食の専門家が「トリプルリスク」やその解消法について説明しました。

講演概要①：高血圧・高血糖・高血中脂質 3つが連鎖するトリプルリスクの危険性

はじめに、岡部クリニック院長 岡部正先生（医学博士）より、「高血圧・高血糖・高血中脂質 3つが連鎖するトリプルリスクの危険性」というテーマで講演していただきました。

生活習慣病患者数が増加している背景には、生活習慣病の発症リスクが非常に高い、メタボに対する正しい理解が得られていないということが挙げられます。本会が行った調査では、回答者の約90%がメタボの診断基準を正しく答えられず、半数の人がメタボ＝太っている、というイメージを持っていました。



トリプルリスク啓発について
講演を行う岡部先生

高血圧・高血糖・高血中脂質の3つの症状には「インスリンの働きが悪くなる」という共通の要因があります。インスリンには血糖値を下げるという働きがありますが、この働きが悪くなると、それを補うために膵臓で沢山のインスリンが分泌されます。その結果、腎臓がナトリウムの再吸収を促進し、血圧が上がります。また、肝臓で中性脂肪の合成が盛んになって血中脂質が増えたりします。高血圧・高血糖・高血中脂質のどれか1つの数値が高い、ということは、他の数値にも影響するインスリンの働きが悪くなっている状態（インスリン抵抗性）である可能性が高いのです。つまりメタボや生活習慣病の

先にある重篤な疾患を防ぐためには、**高血圧・高血糖・高血中脂質の3つを同時にケアする必要があります**のです。

講演概要②：誰でも取り組めるトリプルリスク解消方法・レシピのご紹介

続いて、管理栄養士で料理研究家の岩崎啓子先生より「誰でも取り組めるトリプルリスク解消法・レシピのご紹介」というテーマで講演いただきました。（先生のご都合によりビデオ出演）



管理栄養士の岩崎先生

トリプルリスクを回避するには、意識的に**塩分・糖分・脂肪分を3つ同時にケアする必要があります**。副菜を追加してバランスよく栄養を摂る、調味料の使用量をバランスよく減らす、焦がし味など風味や食感を加える、などトリプルリスク解消レシピの骨子をご紹介しました。

とはいえ、食生活の改善は長続きできない人も多はず…そんな人の特徴を3タイプに分け、実践しやすい対策方法やレシピを提案しました。

「食は本来人生を彩るもの。食生活を見直し、永く健康に過ごせるよう、しっかり基盤を作ってほしい」とお話しいただきました。



トリプルリスク解消のために考案されたレシピの骨子を紹介

【食生活の改善が長続きしない3タイプとオススメ解決方法とレシピ】

<p>根が真面目な優等生タイプ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・目標を高め設定する ・ストイックに厳しくしがち 	<p>雰囲気の流れやすい八方美人タイプ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・飲み会が多い ・人から勧められると断りにくい 	<p>つい誘惑に負けちゃう正直者タイプ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・甘いものは別腹と、言い訳しがち ・ストレスや不安を食で解消しがち
<p><オススメ解決方法：一点集中主義></p> <p>出来ることを1つずつ実施して、なるべくストレスをためない</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メニュー選びに一点集中 ・普段の飲み物選びに一点集中 	<p><オススメ解決方法：相棒作戦></p> <p>自分に合った「相棒」を味方につける</p> <ul style="list-style-type: none"> ・便利食材から相棒食材を見つける ・飲み会の相棒は、フライドポテトより枝豆、ポテサラより山掛け 	<p><オススメ解決方法：すり替えの術></p> <p>食材やタイミングをすり替えて、質や量をコントロール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おやつは食後のデザートにすり替え ・おにぎり1個を冷奴にすり替え
<p><鶏肉のアクセント中華炒め></p> <p>淡泊な鶏肉には風味と食感をプラス。</p> 	<p><焼きキノコとネギのマスタード和え></p> <p>便利食材を使いおつまみをヘルシーに。</p> 	<p><トリプルケア丼></p> <p>定番メニューもすり替えて変身。</p> 

トリプルリスク啓発 3都市プロジェクトの発表

トリプルリスク啓発は今後、食塩購入量 No.1 で市独自の食生活改善活動に取り組む青森市、長寿 No.1 奪回を目指し「信州 ACE プロジェクト」を展開する長野県、食用油購入量 No.1 で「あぶら控え目」活動を展開する那覇市にて、地元在住の管理栄養士や料理研究家によるご当地版トリプルリスク解消メニューの開発、行政食堂やスーパーでのメニュー提供、市民セミナーの開催などを予定しており、2018年4月からの始動に向け準備してまいります。

3都市における今後の具体的な活動などについては、本日(2018年2月27日)開設された啓発ウェブサイト(みんなで解消!トリプルリスク、triple-risk.jp)にて随時お知らせいたします。



3都市とトリプルリスクの啓発を進めています



啓発用のWEBサイトも開設

<本件に関するお問い合わせ先>

『トリプルリスクを考える会』事務局 triple-risk@prinpo.jp