

2018年7月30日

トリプルリスクを考える会

生活習慣病のトリプルリスクに配慮した県オリジナルレシピのポイントを解説&試食会を実施

## トリプルリスク啓発セミナー in 長野を開催

「トリプルリスクを考える会」は、代表的な生活習慣病である高血圧・高血糖・高血中脂質の3つが連鎖する“トリプルリスク”の認知を高め、3つ同時に効率的にケアするという考え方を広く世の中に広めていくことを目的に活動しています。このたび7月30日（月）に、長野県・青森市・那覇市の協力を得て行っている「トリプルリスク3都市プロジェクト」の一環として、長野県民をはじめ、社員食堂や飲食店事業者、健康づくり関係者を対象とした「トリプルリスク啓発セミナー in 長野」を開催いたしました。

### 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、「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」についてわかりやすいスライドを活用して解説しました。

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ふ働きがありますが、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。



トリプルリスクについて  
スライドを使って解説

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満に起因するこのインスリン抵抗性の問題によって起きるものです。「メタボ＝単に太っている」と勘違いせず、血圧・血糖・血中脂質の数値に気を配ることの大切さと、高血圧・高血糖・高血中脂質のどれか一つだけではなく、3つを同時にケアすることの重要性についてご紹介しました。

### 講演概要②：世界一の健康長寿を目指す信州 ACE（エース）プロジェクトの取り組み

続いて、トリプルリスクの啓発活動にご協力いただいている長野県の健康福祉部 健康増進課 吉川さなえさんより、長野県の健康課題と世界一の長寿を目指す信州 ACE プロジェクトについてご紹介いただきました。

ご長寿県として評価の高い長野県ですが、死因別の死亡率を見ると、がん及び心疾患は全国と比較して低い一方、全国平均と比べると男性 45-49 歳、女性 50-54 歳の心疾患死亡率が高くなっています。また、

脳血管疾患による死亡率も、男性 35-39 歳、45-49 歳と女性 60-64 歳、65-69 歳が全国に比べて高く、長野県にとっては、脳卒中や心疾患の原因となる高血圧、肥満や糖尿病などのトリプルリスクと関連する症状の予防が喫緊の課題であることが、厚生労働省のデータを交えて紹介されました。



信州 ACE プロジェクトについて紹介する  
吉川さん

長野県ではこの健康問題を解決するために信州 ACE プロジェクトに取り組んでいます。『ACE』は、脳卒中などの生活習慣病に効果の高い「体を動かす (Action)」、「健診を受ける (Check)」、「健康に食べる (Eat)」の頭文字を現した名前であり、世界で一番 (ACE) の健康長寿を目指すという願いが込められています。

食事に関わる Eat の取り組みでは、働き盛り世代の食生活を考えると自宅だけでなく、「外食や中食でも健康な食事」が選択できる環境づくりが不可欠と考え、外食店や社員食堂と連携した様々な取り組みを行っています。「社員食堂健康づくり応援メニューコンテスト」や「健康に配慮したレシピ開発セミナー」、塩分・野菜の量に配慮した「ACE 弁当」など、会場に参加していた社員食堂や給食事業者の方に参考になる取り組み例を紹介しました。

### 講演概要③：トリプルリスクに配慮した長野県レシピ（信州 ACE メニュー）のポイント

最後に、長野県庁食堂「ししとう」で提供されたトリプルリスクに配慮したメニューの開発を行った公益社団法人長野県栄養士会の会長 廣田直子氏よりレシピのポイントについてお話をいただきました。

長寿に結びついた食事を考える上での大切なこととして、特定の栄養素や成分だけに気を配るのではなく、栄養バランスが配慮された「日本人が培ってきた食事の形」が基本であること、「考えて食べる」こと、「おいしく、楽しく食べる」ことの大切さについてお話をいただきました。

そのため、長野県レシピについても単品料理ではなく、主食・主菜・副菜がそろった「食事の形」を重視したとお話いただくと同時に、野菜を多く摂取することや食塩や糖、脂質の摂取量を少なくするための工夫について解説いただきました。



廣田会長より、長野県レシピの工夫について  
ご紹介いただきました。

最後には、栄養士会に開発いただいたトリプルリスクに配慮した信州 ACE メニュー5 献立から実際に 11 品目を会場にご用意し、参加者の皆様に長野県メニューを試食していただきました。

会場に参加していた女性は「カロリーを抑えて塩分・糖分・脂肪分に配慮した食事は、薄味であり美味しくない印象でしたが、食材の味を生かす調理方法で素材の味が生きていてとても美味しいです」と話していました。

#### <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 担当：池山

TEL : 03-5771-5588 / FAX : 03-5771-5524 / MAIL : triple-risk@prinfo.jp