

青森市にて生活習慣病のトリプルリスク解消のポイントを解説&料理教室を実施

目指せ短命県返上！トリプルリスクケアフォーラム開催

「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。その活動として青森市・長野県・那覇市の協力を得て「トリプルリスク3都市プロジェクト」を進めており、青森では青森県栄養士会・成田茂子先生によるトリプルリスク解消レシピ・青森版の開発やレシピ集を配布しています。また青森県民生活協同組合では、開発したレシピを基にした「あおもりトリプルリスクケア弁当」を一般生活者の皆様に販売しています。

そしてこのたび8月21日（火）には、青森県民生活協同組合の会員様をはじめとする広く青森県民から参加者を募り、「トリプルリスクケアフォーラム」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、トリプルリスクを考える会の岡部正・岡部クリニック院長より「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危険性」について講演を行いました。

講演は、会場の青森県民の皆様に対する「青森県は、平均寿命が全国最下位であり短命県と呼ばれています。特に男性の平均寿命は過去6回の調査で毎回最下位であり、最下位脱出を目指しましょう」との呼びかけからはじまりました。

トリプルリスクとは、高血圧・高血糖・高血中脂質の3つはどれか1つが悪くと、残りの2つも悪くなる可能性があること。また、それらの症状が重なると動脈硬化を加速させ、重篤な疾病に陥ります。実は、内臓脂肪型の肥満に起因した高血圧・高血糖・高血中脂質の症状には「インスリンの働きが悪くなる」（インスリン抵抗性）という共通の要因があります。メタボリックシンドロームは、このインスリン抵抗性の問題によって起きるものであり、診断基準にも血圧や血糖値、血中脂質の値が盛り込まれているにも関わらず、最近では「メタボ＝単に太っている」と勘違いしている人が多いのが現状です。このような現状に対して、しっかりと血圧・血糖・血中脂質の3つの数値にも意識を向けるように警鐘を鳴らしました。



トリプルリスクとその対策法について
講演する岡部先生

また、中でも特に気を付けてほしい人として「早食い癖のある人」や「間食をする人」、「ウエストが身長を半分を超える人」、「20歳のときから体重が10kg以上増えた人」と具体的に注意を喚起しました。最後にトリプルリスクの対策として、まず何よりも手遅れになる前に「先手必勝」で取り組むことと、糖質の制限や塩分控えめといった特定の栄養にだけ気を配りすぎるのではなく、「塩分・糖分・脂肪分の3つを同時にケア」することを説明し、講演のバトンを渡しました。

講演概要②：トリプルリスク解消料理教室

続いて、青森版のトリプルリスク解消レシピと青森県民生協で販売されている「あおもりトリプルリスクケア弁当」の監修にご協力いただいているあおもり栄養ケア・ステーション（県栄養士会）所属 成田茂子先生より、トリプルリスク解消に配慮したメニューの料理教室が行われました。

調理実習室に移された会場では、成田茂子先生より、参加者に配布したレシピ集をもとにしながら、トリプルリスク対策レシピの手順を紹介。その後、成田先生のアドバイスを受けながらトリプルリスク解消レシピ青森版のメニューである「牛肉のトリプル巻き」・「カレー風味の鮭の南蛮漬け」・「豚しゃぶの香味だれ」の3品の調理を行いました。いずれのメニューもエネルギーは180kcal前後、塩分量は0.9g以下に抑えられ、使用された食材は、青森が生産量日本一を誇る長芋の他、ニンジン・玉ねぎ・キュウリなどの野菜がふんだんに盛り込まれたヘルシーメニューとなっていました。

調理終了後の試食タイムでは、成田先生からレシピに隠されていた「塩分・糖分・脂肪分の3つを同時に配慮した料理をするためのポイント」を解説いただきました。

具体的に「お肉は、ロースよりもモモを使いましょう。そうすれば、3分の1のカロリーを減らせます」、「つけダレには、だしを使うことで塩分量を減らし、だしの旨味を活かすことができます」などのアドバイスをご紹介し、参加者の方は、料理を食べながら頷く様子も見られました。



調理実習を終えて試食を楽しむ参加者の皆様

最後に自分で調理したトリプルリスク解消レシピを実際に試食した女性は「しっかりした味なのにこれで塩分が控えられているのはビックリ。慣れればすぐに家でもできそう」と語っていました。また、別の女性は「普段は、手作りであることと塩分を控えめにすることしか気にしていなかったのですが、岡部先生から3つトータルケアの話聞いて勉強になりました。トリプルリスク解消メニューもさっぱりしていて美味しい」と今回のセミナーによってトリプルリスク対策の意識が高まっている様子がうかがえました。



完成したトリプルリスク解消レシピ3品

<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