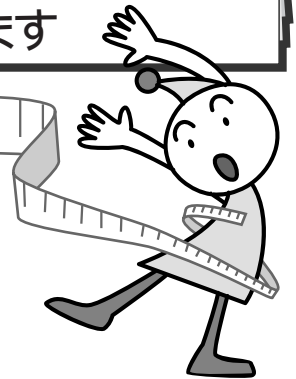


# メタボリックシンドローム対策

メタボリックシンドローム対策が本格的に始められます

健診でウエストを測ります!

肥満、高脂血症、高血圧、高血糖のうち、軽度でも肥満を含む3つ以上をあわせ持っている状態を「メタボリックシンドローム」といいます。これらは主に不健康な食事や運動不足などの生活習慣病から起こるものですが、早期の段階ではほとんど自覚症状がないため、静かに進行していきます。放置しておくと、やがては動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中へとつながり、命にかかわる場合もあります。



## メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の診断基準

### 内臓脂肪型肥満

ウエスト周囲  
(へそ周り)  
男性=85センチ以上  
女性=90センチ以上



ウエスト基準に加え下記の2つ以上が重なると【メタボリックシンドローム】

中性脂肪値150mg/dl以上または  
HDLコレステロール値 40mg/dl未満

最大血圧 130mmHg以上  
または最小血圧 85mmHg以上

空腹時血糖値 110mg/dl以上

「内臓脂肪型肥満」は内臓の周りに脂肪がついてしまうタイプの肥満です。  
(平成19年4月現在日本内科学会)

当てはまる方は

### メタボリックシンドロームの可能性大です

これを放置したままだと、複数あわせ持ったこれらの危険因子により、動脈硬化が進行することで、心臓病や脳卒中といった命にかかわる重大な病気を引き起こす場合があります。低脂肪の食事と継続的な運動を中心に、肥満を解消していきましょう。

## 生活習慣病対策の重要なカギ

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の疾患概念の確立→脳卒中や心疾患の発症を予防するカギとなる考え方が提唱されました。

不健康な生活習慣

内臓脂肪型肥満

代謝機能の異常

高血糖

高血圧

脂質異常

放置し続けると

脳卒中、心臓疾患や糖尿病合併症  
などへ進展



# 複数の危険因子で心筋梗塞や脳卒中のリスクが3倍にもなります

肥満はメタボリックシンドロームへの入口です。不規則な食事や運動不足、ストレス、過度な飲酒など、日頃の生活習慣の積み重ねの結果で起こります。メタボリックシンドロームを予防するには、生活習慣を改善し、内臓脂肪を減らすことが大切です。

## 改善策

### 食生活編

食事のとり方に気をつけるだけで、かなりの改善が期待できます

#### 1日3食、バランスよくとりましょう

- ・毎朝、主食・主菜・副菜をそろえて。
- ・朝食抜きは太る原因になります。



#### 夕食は軽めにすませましょう

- ・夕食が遅くなるときは分割食がおすすめ。分割食とは、たとえば夕方・残業時におにぎりやかけそばなどの主食だけをとり、帰宅後に主菜と副菜をとるというように分けて食べること。

#### 油脂を控えましょう

- ・調理法は揚げ物より焼き物に。
- ・肉はロースやカルビよりも豚のヒレやもも、ささみに。

#### 野菜や海藻類を毎日食べましょう

- ・1日350gを目標に。
- ・お浸しや炒め物など加熱して量をたっぷりと。

#### ゆっくりよく噛んで腹八分目を心がけよう

- ・一口で10回以上、噛む習慣を。
- ・もう少し食べたいと思ったところで箸をおく。

#### 減塩を心がけましょう

- ・みそ汁は1日1杯まで。
- ・しょうゆや漬物、加工食品は控えめに。

#### アルコール、ジュース、菓子の摂り過ぎに注意しましょう

- ・アルコールの適量は、ビール中ビン1本(500ml)、日本酒1合(180ml)、焼酎水割り1杯(焼酎のみ100ml)などが目安です。
- ・ジュースはお茶にかえましょう。

### 運動編

自分にあった運動の方法をみつけて無理なく続けましょう  
(たとえば、下記の3つの中から自分にあった方法で！)

#### こまめに身体を動かしましょう

- ・ちょっと意識を変えるだけで、今までよりたくさん身体を動かすことができます。
- ・2km以内は歩く。
- ・3階以内は階段を使う。
- ・5km以内は自転車に乗る。
- ・1日1万歩を目標に。

#### 1日10分の運動を1日3回以上行いましょう

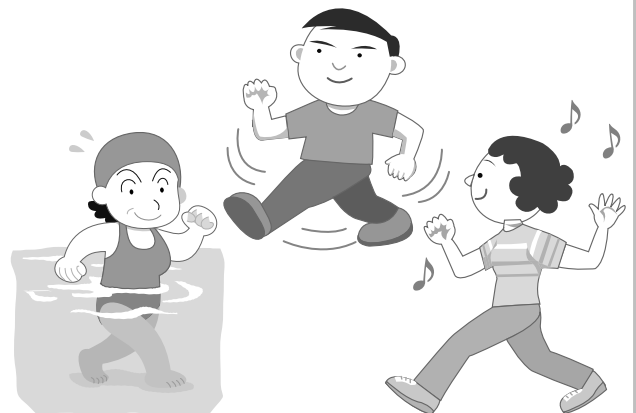
たとえば、ウォーキングを朝の散歩で10分間、お出かけついでに10分間、そして寝る前に軽くストレッチで10分間、といった具合に、自分のできる範囲内で気負わず行いましょう

#### 1日1回は30分以上の持続的な運動を

有酸素運動である水泳やウォーキングなど自分にあった運動を見つけて、軽めの運動で長い期間続けられるようにしましょう

#### 有酸素運動の例

ウォーキング、ジョギング、アクアエアロピクス、水中歩行、スケート、テニス、エアロビック・ダンスなど



有酸素運動とは、酸素をたくさん体内に取り入れながら行う全身運動のこと。

# 目標を立てて メタボリックシンドロームを予防しよう

あなたは大丈夫？

生活習慣病予防、特にメタボリックシンドロームには、身体活動量の増加と食事の改善により内臓脂肪を減少させることが有効です。下のシートを用いて内臓脂肪減少のための目標を立ててみましょう。

## 無理なく内臓脂肪を減らすために ～運動と食事バランスよく～

次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

① 現在のあなたの腹囲は？  cm

② 当面目標とする腹囲は？  
メタボリックシンドロームの基準値は男性85cm、女性90cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう。  cm

③ 当面の目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース  -  cm ÷ 1cm / 月 =  カ月

急いでがんばるコース  -  cm ÷ 2cm / 月 =  カ月

④ 目標達成まで減らさなければならないエネルギー量は？

-  cm × 7,000kcal =  kcal

腹囲を1cm減らす(=体重1kgを減らす)のに、約7,000kcalが必要

kcal ÷  カ月 ÷ 30日 =  kcal

**1日あたりに減らすエネルギー**

⑤ そのエネルギーはどのように減らしますか？

**1日あたりに減らすエネルギー**

kcal

食事で P22、p23参照  kcal

運動で P24、p25参照  kcal