

生活習慣を見直してメタボリックシンドロームを予防!

メタボリックシンドロームのもとになる最も重要な危険因子「内臓脂肪」は、バランスの悪い食事や運動不足、ストレス、過度の飲酒など毎日の不規則な生活の積み重ねの結果です。まずは、生活習慣を見直し内臓脂肪を減らしましょう。また、体重は「3カ月で-3kg」を目安にしてください。

食生活

バランスのとれた食事内容にする
脂肪エネルギー比率を
25%以下にする

バランスのとれた食事をしよう

●主食、主菜、副菜をそろえ、なかでも副菜を多くとろう。

主菜 1品+少量
(肉、魚、卵、大豆製品)

主食

茶わん1~2杯
(ごはん、パン、麺)

副菜 2品

(野菜、海藻)



<1食の例>

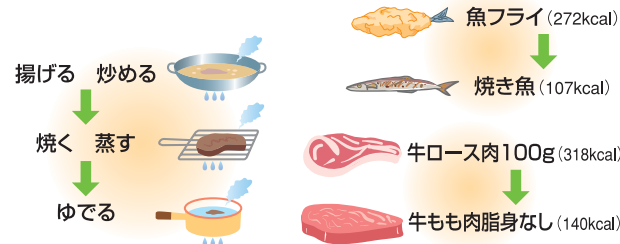
夕食を食べる時間を早めにしよう

●食べてすぐ就寝するのではエネルギーを消費しきれず、肥満に一直線。また、昼食から夕食までの時間が空きすぎると、空腹でドカ食いする悪習慣につながります。



夕食では、高脂肪、高エネルギーの食事をとらないようにしましょう

●調理法や食材でエネルギーダウン。



お酒は飲み過ぎないようにしよう



運動

意識的に運動を心がける
あと1,000歩多く歩く

もっともっと歩こう

●体内に酸素をとり入れる有酸素運動は、体脂肪を減らし、持久力をつける効果があるので、肥満解消に最適です。手軽にできて毎日続けられるウォーキングがオススメです。

大腿で、スピードを上げて歩けば脂肪燃焼効果もアップ。サッサのリズムで、1時間歩くと200~300kcalを消費



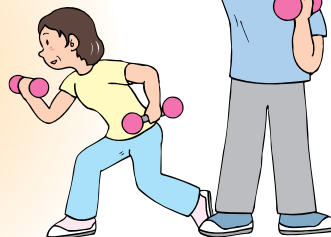
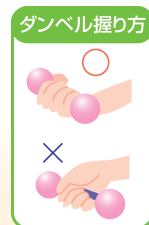
10分歩くと約1,000歩

筋力をアップしよう

●有酸素運動にプラスして筋力アップ運動を行うと、基礎代謝が高まり太りにくい体質になります。手軽にできるダンベル体操からはじめてみては。

ダンベル体操の基本

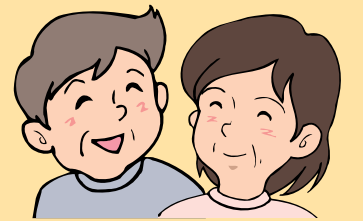
- ダンベルをしっかり握って、20回持ち上げられるくらいの重さが適当です。個人差がありますが、500g~2kgが目安です。
- 効果を上げるコツは、ダンベルの握り方。しっかり握って手首を内側に巻き込むようにすることです。
- 毎日15分(継続が大事です)
- 使っている筋肉を意識しながら行いましょう。



あなたの改善目標

あなたは大丈夫?

メタボリックシンドローム



肥満、血糖値、血圧、血中脂質の「やや高め」の数値を放っておいていませんか? 一つひとつの異常は軽くても、重なることで動脈硬化の危険が高まるのです。

メタボリックシンドロームとは?

日本人の死因として多いのが心筋梗塞と脳卒中。両者は動脈硬化性疾患で、血管が硬くなったり詰まったりして引き起こされます。肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの病気をもつ人は、そのまま放っておくと、確実に動脈硬化を進行させます。また、それぞれの程度が軽い場合も、重ねてもつことで急激に動脈硬化が進み、心臓病の発症リスクが高まるのです。

メタボリックシンドロームは肥満、なかでも内臓脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」をもち、さらに高血圧・脂質異常・高血糖のうち2項目以上が該当している状態です。

したがって、メタボリックシンドロームを改善するには、内臓脂肪型肥満をなくすることが最も有効です。



メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪型肥満に加え、高血圧・脂質異常・高血糖のうち2項目以上が該当するとメタボリックシンドロームと診断。

内臓脂肪型肥満

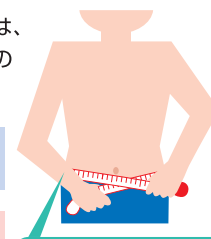
内臓脂肪型肥満かどうかは、お腹周辺につく内臓脂肪の量をチェックする。

男性 腹囲 85cm以上

女性 腹囲 90cm以上

あなたの検査値

腹囲 cm



おへその高さの腹囲で判定。

腹囲の測り方
息を吐いたときにおへその高さで測ります。

※内臓脂肪面積
男女とも100cm²以上に相当

内臓脂肪型肥満 <腹側>



内臓脂肪 <背中側>

皮下脂肪型肥満



皮下脂肪

お腹の断面写真。黒い部分が脂肪。左の写真は臓器のまわりにつく内臓脂肪。右の写真は臓器の外側につく皮下脂肪。危険なのは内臓脂肪です。

高血圧

高血圧の多くは、肥満、過剰な塩分摂取、適量を超えた飲酒、ストレス、喫煙などが原因。症状がないからといって放っておくと、血管壁が厚くなったりもろくなったりして、動脈硬化を促進。

収縮期血圧 130mmHg以上 ※高血圧の診断基準「140mmHg以上かつ/または/90mmHg以上」より低く設定されています。
拡張期血圧 85mmHg以上

あなたの検査値

収縮期血圧 mmHg
拡張期血圧 mmHg

脂質異常

血中脂質異常の主な原因は、脂肪の多い肉類、バターなどの動物性脂肪や甘いものとり過ぎ、適量を超える飲酒、運動不足など。

中性脂肪(トリグリセリド)値 150mg/補以上
かつ/または
HDLコレステロール値 40mg/補未満

あなたの検査値

中性脂肪(トリグリセリド)値 mg/dl
HDLコレステロール値 mg/dl

高血糖

インスリンはブドウ糖をエネルギーに変えたり、貯蔵する働きをする。内臓肥満や運動不足などでインスリンの分泌量が少なくなったり働きが低下すると、血液中の糖を処理しきれず高血糖から糖尿病に進む。

空腹時血糖値 100mg/補以上

※糖尿病型と判定される「空腹時血糖値126mg/dl以上」より低く、境界型と同等の基準値に設定されています。

あなたの検査値

空腹時血糖値 mg/dl