

メタボリックシンドローム

1. メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドロームとは通称「メタボ」と呼ばれ、テレビやインターネットで目にしたり、耳にする方も多いと思います。メタボリックシンドロームは内臓脂肪の蓄積に加え、脂質異常、高血圧、高血糖のうちいずれか2つ以上の危険因子をあわせもち、将来心筋梗塞や脳卒中になるリスクが高い状態になります。

2. メタボの判定基準



内臓脂肪型肥満

腹囲

男性 85 cm以上

女性 90 cm以上



このうちの2つ以上に該当

高血糖

空腹時血糖値 110 mg/dl 以上

脂質異常

・中性脂肪 150 mg/dl 以上
・HDL コレステロール 40 mg/dl 未満
の両方またはいずれか

高血圧

・最高血圧 130mmHg
・最低血圧 85mmHg
の両方またはいずれか

メタボリックシンドローム

3. メタボを引き起こす生活習慣

不規則な食生活



運動不足



下記の中で、あてはまる項目が多い方はメタボになるリスクが高いので注意が必要です！

- ・夜遅くの食事が多い
- ・高カロリーや高糖質の食事が多い
- ・いつも同じものを食べる
- ・洋菓子やスナック菓子をよく食べる
- ・お酒を飲みすぎることがある

- ・運動習慣がない
- ・デスクワーク中心で仕事中はほとんど動かない
- ・車通勤もしくは電車やバスでは座っている
- ・階段ではなく、エスカレーターやエレベーターを利用する

4. メタボを防ぐ生活習慣

(1) バランスのよい食事をとみましょう

～栄養素が偏りがちな方～

・外食では単品(牛丼やラーメンなど)よりも、定食のように肉や野菜などいろいろな食材が摂れるメニューがオススメです。

単品の場合: 野菜たっぷりのラーメンや丼物にはサラダをプラスすると good!

・コンビニで購入する際も同様に、おにぎり&菓子パンなど炭水化物だけで済ませずに、おかずを追加しましょう。

組み合わせ例: おにぎり1個、チキン入りサラダ、具たくさん味噌汁

・自炊する際には主食・主菜・副菜をそろえることをこころがけましょう。



～食事時間が不規則な方～

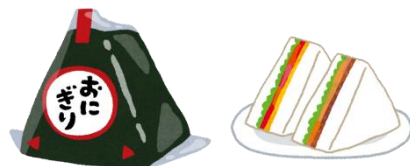
仕事の都合でどうしても夕食が遅くなる場合は、夕方に補食を摂るとよいでしょう。

補食には脂肪吸収を抑え、夕食のドカ食いも防止する効果があります。

補食を摂った分、夕食は軽めにしましょう。

補食の例: おにぎり、サンドウィッチ、バナナ ※お菓子や菓子パンは栄養が偏っているためオススメしません!

深夜夕食の例: 野菜スープ、豆腐、ヨーグルト、おかゆ、雑炊



(2) 今より10分多く動くことを心掛けましょう

～プラス10分の生活活動の例～

・階段を使う



・一駅前で降りて歩く

・電車やバスでは座らない

・お腹に力を入れてへこませる



(3) 質の高い睡眠をとみましょう

代謝を上げる働きがある「成長ホルモン」は睡眠中に分泌されます。

そのため寝不足が続くと、代謝が落ちて痩せにくくなります。

また、十分な睡眠がとれていないと食欲をコントロールするホルモンのバランスも乱れ、食べ過ぎを招きます。しっかりと睡眠をとみましょう。

