

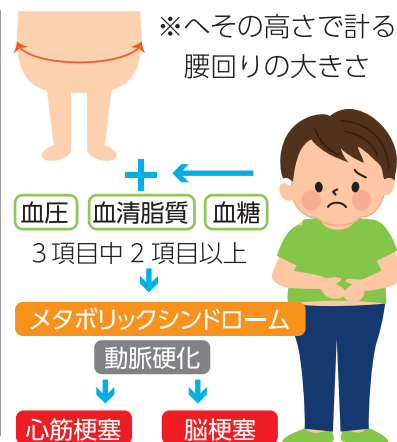
メタボリックシンドロームを知っていますか①「食事編」

メタボリックシンドロームとは??

生活習慣病の代表ともいえる「高血圧」や「高脂血症」、「糖尿病」などの発症・悪化には、「腸のまわり、または腹腔内の内臓脂肪蓄積」が強く影響しています。内臓脂肪が過剰に溜ると生活習慣病になる可能性が高くなります。仮にそれぞれの病気の程度が“軽症”で病気とは診断されない“予備群”だとしても、**動脈硬化が急速に進む**ことがわかっています。このような状態を、**メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)**といます。

メタボリックシンドロームの診断基準

必須項目	ウエスト周囲径※(内臓脂肪蓄積)		男性 ≥ 85cm 女性 ≥ 90cm
選択項目 3項目のうち 2項目以上	1	高トリグリセリド血症 かつ / または 低 HDL コレステロール血症	≥ 150mg/dL < 40mg/dL
	2	収縮期(最大)血圧 かつ / または 拡張期(最少)血圧	≥ 130mmHg ≥ 85mmHg
	3	空腹時高血糖	≥ 110mg/dL



肥満度の判定基準

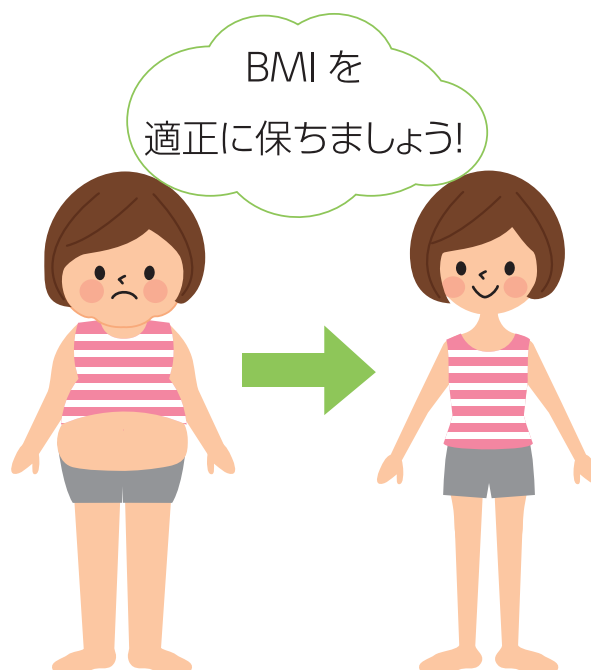
肥満度の判定には、国際的な標準指標である **BMI** (Body Mass Index : 体重 (kg) / 身長 (m)²) が用いられています。男女とも標準とされる BMI は **22.0** です。

これは統計上肥満との関連が強い糖尿病・高血圧・高脂血症に最もなりにくいとされています。

BMI の計算方法

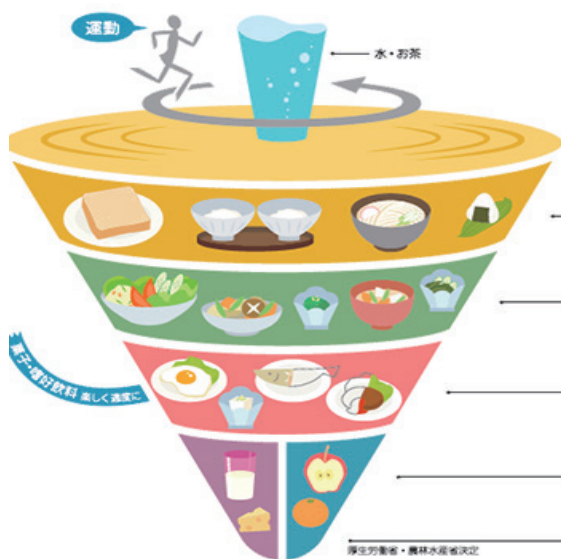
$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

	BMI
低体重(やせ)	18.5 未満
普通体重	18.5 以上 ~ 25 未満
肥満(1度)	25 以上 ~ 30 未満
肥満(2度)	30 以上 ~ 35 未満
肥満(3度)	35 以上 ~ 40 未満
肥満(4度)	40 以上



「肥満や内臓脂肪蓄積につながりやすい食習慣をしてはいないか振り返り、改めていきましょう。」

- ① 朝食を抜くなど不規則な食事
 - ▶ 1日3食規則正しく・バランス良く
- ② おなかいっぱい満足するまで食べる
 - ▶ 腹八分目といわず腹七分目で切り上げる
- ③ 早食いである
 - ▶ よく噛んで、ゆっくり食べる
- ④ 寝る前に食事や飲酒をする
 - ▶ 床につく前3時間はカロリーのあるものを飲食しない
- ⑤ よく間食をする
 - ▶ おやつは時間と量をきちんと決める
- ⑥ 濃い味を好む
 - ▶ 薄味を心掛ける
- ⑦ 偏食が多い
 - ▶ 食事はバランスです ビタミン・ミネラル・繊維質などバランスを心がける



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) 200kcal ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、菓子パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、ちいば1杯、みぞなめ 2つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、ちいば1杯、みぞなめ
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻類) 200kcal 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜炒め、きゅうりなどのみじん切りにした野菜、ほうろく煮、ひじきの煮物、煮豆、きのこのスープ 2つ分 = 野菜の味噌汁、野菜炒め、豆の煮込み、きんぴら
3-5 主菜 (肉、魚、卵) 200kcal 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 焼肉、鶏肉、豚肉、魚の切り身、卵の料理、肉の炊き込み、肉の味噌汁 2つ分 = 焼肉、鶏肉、豚肉、魚の切り身、卵の料理、肉の炊き込み、肉の味噌汁 3つ分 = ハンバーグステーキ、焼肉、鶏肉、豚肉、魚の切り身、卵の料理、肉の炊き込み、肉の味噌汁
2 牛乳・乳製品 200kcal 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、ソフトクリーム、アイス、プリン、シュークリーム、パンケーキ 2つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、ソフトクリーム、アイス、プリン、シュークリーム、パンケーキ
2 果物 200kcal みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご1個、バナナ1本、梨1個、ぶどう1房、葡萄1房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

厚生労働省 e-ヘルスネット ・ メタボリックシンドローム・ネット参照

メタボリックシンドロームを改善・予防するには、**過食と運動不足を解消して、内臓脂肪を減らすことが大切です。**