



あなたの健康に役立つ情報をお届けします

ベスト・アドバイザー

メタボリックシンドローム

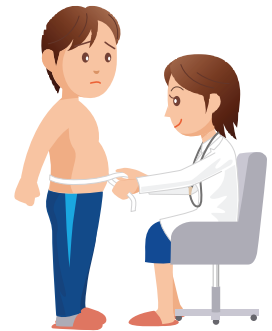
メタボ対策、していますか？

「メタボリックシンドローム」という概念が確立された目的は、動脈硬化による循環器病をいかに予防するかということです。メタボリックシンドロームの段階、あるいはその前の段階で、動脈硬化にならないよう、対策を講じることが大切です。

■メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、脂質異常、高血圧が複数見られる状態をいいます。こうした状態が続くと糖尿病や高血圧症、動脈硬化による循環器病（心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症など）の生活習慣病の引金になる危険が高まります。メタボ対策には日頃の食事や運動に対する注意・予防が必要です。より良い生活の質を確保するためにポイントを押さえて、生活を見直してみましよう。

■メタボリックシンドロームの診断基準



内臓脂肪蓄積

ウエスト周囲径 男性 85cm 以上
女性 90cm 以上
(内臓脂肪面積100平方cm以上に相当)

+

以下のうち
2項目以上

血清脂質異常

トリグリセリド値 150mg/dL 以上
HDLコレステロール値 40mg/dL 未満
のいずれか、又は両方

血圧高値

最高(収縮期)血圧 130mmHg 以上
最低(拡張期)血圧 85mmHg 以上
のいずれか、又は両方

高血糖

空腹時血糖値
110mg/dL 以上

生活習慣チェック

- 朝食を抜くことが多い
 - 夜食や間食が多い
 - ラーメンなど脂っこいものをよく食べる
 - 早食い・ドカ食い・ながら食いをする
 - ほぼ毎日アルコールを飲む
 - 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年間以上実施していない
 - タバコを習慣的に吸っている
 - この1年間で体重の増減が±3Kg以上あった
 - 同世代の同性と比べて歩く速度が遅い
 - 20歳の時から体重が10Kg以上増加
 - 睡眠状態が悪く、休養が得られていない
- ※チェックの数が多いほど、メタボリックシンドロームになりやすくなります。

メタボを解消しよう!

■カンタンなメタボチェックをしてみよう

胃の周囲がふくらんでいて、ウエストとヒップのサイズの比率が1:1、あるいはウエストのサイズの方が大きい場合は、メタボリックシンドロームだと思っていいでしょう。



■メタボ解消や予防には、毎日の有酸素運動を!

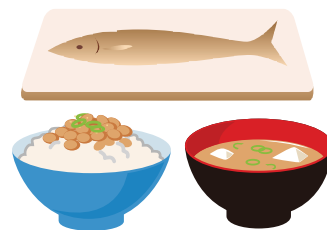
お腹周りのサイズが大きいからと、腹筋運動をしようとする人は多いですが、腹筋運動をしたからといって、お腹周りの脂肪が優先的に燃焼するわけではありません。メタボでいちばん解消したい内臓脂肪は、皮下脂肪よりも先に落ちるともいわれています。メタボ解消のために運動するなら、消費カロリーの多い有酸素運動がおすすめです。有酸素運動を20分以上続けて行くと、脂肪燃焼が始まる、と言われています。誰でもカンタンに20分以上続けて行える有酸素運動は、ウォーキングです。通勤時、ひと駅前で降りて歩くなど、気軽に始められるでしょう。大事なことは、毎日持続して運動することです。有酸素運動と一緒に、筋肉トレーニングを少しずつでも毎日行うといいでしょう。筋肉がつくと基礎代謝が増え、リバウンドを防ぐことができます。



■食生活を見直し、メタボ解消を!

毎日の適度な運動に加え食生活を見直すことで、メタボリックシンドロームはかなり解消できます。大切なのは食事のバランス。1日3食の主食、主菜、副菜をバランスよくとることが大事になってきます。また、どんな食品にどれだけの栄養素、カロリーがあるかを知ることが大切です。

朝・昼・夕の食事の量を均等にして規則正しく、腹八分目におさえましょう。夕食で摂り過ぎた余分なエネルギーは肥満の原因となります。悪玉コレステロールを減らし善玉コレステロールを増やすには、主菜を魚や納豆・豆腐など大豆製品を多めにするとよいでしょう。ご飯は白米より雑穀米や玄米を。副菜は生野菜でもいいですが、根菜類や温野菜にしたほうが、バランスがよくなります。アルコールは適量を守り、週1日以上以上の休肝日を設けましょう。ビールなら大瓶1本、日本酒なら1合、ワインならグラス1~2杯。甘いものは1日1回(夕食後はさける)、袋にたくさん入ったものより、1個だけ食べきれるものを選びましょう。



※参考資料:メタボ解消の運動方法 <http://www.toriri.net/000002.html>