

メタボリックシンドローム

食事で予防しよう

メタボリックシンドロームとは、肥満、とくに内臓脂肪の過剰な蓄積「内臓脂肪型肥満」を基にして、高血糖、脂質代謝異常、高血圧などが、ひとりの人に重なりあって起こることにより、心臓病や脳血管疾患などになりやすい状態です。原因である内臓脂肪を減らすには、運動と食事でエネルギーの調節をおこないます。

メタボリックシンドロームの診断基準

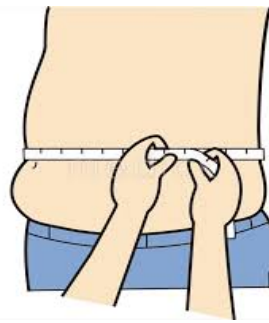
必須

内臓脂肪の蓄積

腹囲

男性:85cm以上

女性:90cm以上



+

3つのうち2つ以上該当

中性脂肪が高い
コレステロールが低い

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

脂質異常症

血圧が高い

収縮期血圧
130mmHg 以上
かつ/または
拡張期血圧
85mmHg 以上

高血圧症
(一歩手前の状態)

血糖値が高い

空腹時血糖
110mg/dl 以上

糖尿病
(一歩手前の状態)

「メタボリックシンドローム」該当

原因の内臓脂肪を減らすには

脱・メタボ



★食生活でのちょっとした工夫を



1日3食バランスよく
(主食・主菜・副菜をとりそろえて)



野菜・海藻類を積極的に

腹八分目で
エネルギーの摂りすぎに注意



ゆっくり噛んで、
野菜から食べましょう

調理法や食材、調味料を工夫して、
油の量をコントロール



お酒は適量に。
週に2日は休肝日を

★適度な運動も取り入れましょう

「仕事が忙しくて運動ができない・・・」「外で運動するのはちょっと・・・」
ちょっとした運動を生活の中に取り入れて、消費エネルギー量を増やしてみませんか？

外出は徒歩か自転車で



掃除の回数を増やす



テレビを見ながら筋トレやストレッチ

