



メッセージ

最近お腹がでてきた……と気になっていませんか？

まずは危険度をチェックしてみましょう。

今日から予防 メタボリック シンドローム

メタボリックシンドロームとは、『内臓脂肪の蓄積』を基盤として、高血糖、高血圧、脂質異常などの生活習慣病が複合した状態のことです。この状態は動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中など命にかかわる病気の引き金になりますので、早期の予防が大切です。

メタボリックシンドローム危険度チェック

肥満

- 腹囲が男性85cm／女性90cm以上である
- 20歳のときの体重から10kg以上増えている

運動習慣

- 1年以上継続している運動習慣がない
- 1日の歩行（またはそれと同等の身体活動）時間は1時間未満だ
- 同世代の同性と比べて歩く速度は遅い方だ
- 近場でもすぐ乗り物を使ってしまう

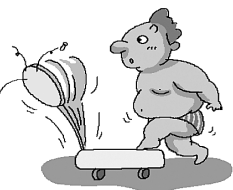
食習慣

- 早食い、大食い、ながら食が多い
- 夜食や間食が多い
- 朝食を抜くことが多い
- ほぼ毎日アルコール飲料を飲む

その他の生活習慣

- タバコを吸っている
- 1年以上健診を受けていない

毎日体重測定すると減量に効果があります。できることを続けることが大切です。



危険

肥満の欄に該当項目が1つでもあるか
全体で該当項目が8個以上

メタボリックシンドロームか予備群になる可能性が高い状態です。今すぐ生活習慣の改善を！

要注意

全体で該当項目が4～7個

このままだとメタボリックシンドロームになる恐れがあります。生活習慣の改善を始めましょう。

安全圏

全体で該当項目が3個以下

今のところ安心です。チェックの入った項目を改善して、健康を守る生活習慣を維持しましょう。

1つでもあるかたは減量を！

腹囲1cm減らすには、体重約1kgの減量が目安です。体重1kgを減らすには、約7,000Kcalのエネルギー消費が必要です。1ヵ月で1kgを減量するためには、1日当たり約230Kcalのエネルギーを減らせばよいことになります。

2つ以上のかたは運動習慣の改善を！

ウォーキングなどの有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせると、効果的に内臓脂肪を消費できます。

●ウォーキング（有酸素運動で脂肪を燃焼）

1日1万歩、そのうち運動として1週間で60分のウォーキングが理想。まず、今の歩数に1千歩プラスすることから始めましょう。10分間歩くと約1千歩になります。

●筋力トレーニング（代謝アップで脂肪を燃焼）

自宅で行うトレーニングとしては、腹筋、腕立て伏せ、スクワットなどがおすすめです。10回1セットから始めて、慣れたらセット数を増やしていきましょう。

2つ以上のかたは食習慣の改善を！

「栄養バランス」と「適量」が食習慣改善のキーワード。揚げ物を避けて意識して野菜をとる、お菓子や清涼飲料水などの間食を控える、食欲を抑えるために1口30回以上噛んで食べるなど、自分で実践できそうな方法を工夫してみましょう。

また、厚生労働省と農林水産省では、バランス良く食事をとる目安として「食事バランスガイド」を公表しています。

メタボリックシンドロームを予防するためには、食事・運動・禁煙などの生活習慣の改善が何より大切です。

