メタボリックシンドロームが心配！

あなたのお腹、悪い仲間がついていませんか…？

肥満が悪い！！！　なんて勘違いをしていませんか？
肥満が悪いのではありません。病気の種を潜ませている
内臓脂肪型肥満が悪いのです！

「最近お腹が目立って出てきて、
ちょっと健診結果が悪くなってきたなぁ…」

それが一番危険なのです！！

腹囲	男性 85 ㎝以上 女性 90 ㎝以上

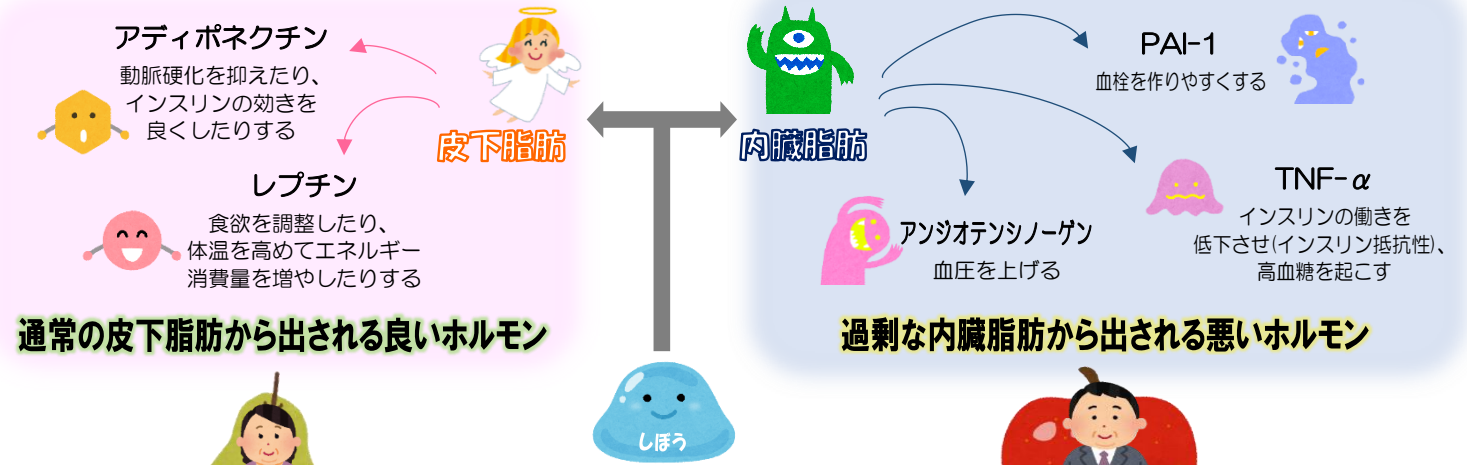
＋

血圧	(上) 130㎜Hg 以上　かつ/または　(下) 85㎜Hg 以上
血糖	空腹時血糖 110 ㎎/dL 以上　または　HbA1c6.0%以上
脂質	中性脂肪 150 ㎎/dL 以上 かつ/または HDL コレステロール 40 ㎎/dL 未満

腹囲に加えて血圧・血糖・脂質のうち、
1 項目該当なら「**メタボ予備群**(予備群該当)」、2 項目以上該当なら「**メタボ該当**(基準該当)」となります。

内臓脂肪が曲者！！

悪者にされがちな脂肪細胞ですが、適度な皮下脂肪は、実は体を守る**大切な働きをする良いホルモン**を出しています。曲者なのは、不健康な生活習慣で、腸の周りに溜まりがちな**内臓脂肪**。
この内臓脂肪が増えると、一転して体に悪影響を及ぼすホルモンを出し始めるのです！



皮下脂肪型肥満

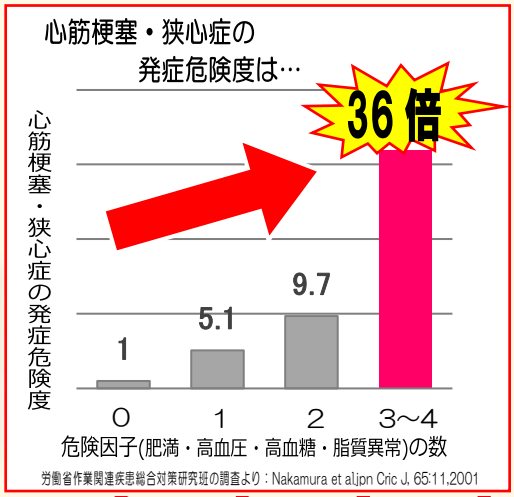
皮下脂肪と内臓脂肪、同じ脂肪でも、
溜まるところで正反対の働きをします！

内臓脂肪型肥満

軽い異常でも、重なることで危険度アップ！

このメタボリックシンドローム、血圧・血糖・脂質それぞれの異常値は軽度でも、あわせ持つことで身体への危険度は倍以上！
心筋梗塞・狭心症の危険度は、危険因子が 1 つあれば 5 倍、3～4つあれば 36 倍にもなります！！

ちょっと検査数値が悪いだけ…、
なんて楽観視していませんか！？
危険があなたの背後に…



メタボ改善 虎の巻

～食事編～

□ 食事バランスを整える

- **３食きちんと食べる**
  空腹時間が長くなると、
  血糖値が上がりやすくなります。
- **野菜を積極的に食べる**
  食物繊維の多い野菜を先に食べ
  血糖値の急上昇を防ぎましょう。
  食べ過ぎの防止にもなります！

□ 食べ過ぎないようにする

- **腹八分目を心掛ける**
- **よく噛んで食べる**

□ 嗜好品にも注意！

- **間食の量や回数を決める**

アルコールの適量

ビール	500ml
焼酎	100ml
日本酒	1合
ワイン	240ml
ウィスキー	60ml

女性や高齢者は
この半分の量！

身体に良いと言われる適量は、１日、純アルコール量で 20g が目安です。
実際どれくらい飲んでいるのか、計算してみましょう！

純アルコール量=アルコール度数/100×量×0.8

～活動編～

□ こまめに動く

- **歩きやすい靴を履く**
- **なるべく階段を利用する**

座りっぱなしで動かないことが
肥満や心臓病の原因になることが
わかってきました。
まずは外に出る！そして自分の足で
移動するようにしましょう。

□ 興味のあるものからやってみる

続けることが大切です。
まずは興味のあるもの、
出来そうなものから始めましょう。

～その他編～

□ 体重をこまめに測る

- **決まったタイミングで測ろう**

同じ時間帯で測ることで比較がしやすくなります。どんな理由で体重が減るのか、増えるのか。
ご自分の体の癖を知ることで、体重増加を防ぐヒントが得られます！

□ 禁煙をする

喫煙は内臓脂肪型肥満の原因になるだけではなく、動脈硬化を進め、生活習慣病の悪化に繋がります！

でもね… 皮下脂肪にも注意！

悪さをしない脂肪と言われている“皮下脂肪”ですが、皮下脂肪型肥満によって増えた体重は膝や腰の関節症や腰痛の原因になります。　また、睡眠時無呼吸症候群や女性の月経異常を合併しやすいと言われていますので、適度な体重を保つことは、健康にとても大切なことです。