

健康づくり「虎の巻」①



食べすぎ、飲みすぎ、運動不足などの生活習慣を続けていると、知らないうちにメタボリックシンドロームの仲間入りをすることになり…。まずは、できることから始めましょう。

FIA (社) 日本フィットネス産業協会

内臓脂肪蓄積が引き起こすメタボリック シンドローム

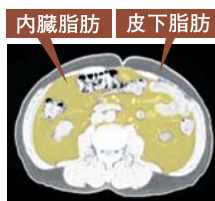
肥満には、「内臓脂肪型」と「皮下脂肪型」があり、**内臓脂肪型肥満**は生活習慣病になるリスクが高い状態です。

内臓の周りに脂肪が蓄積すると、それが高血糖、脂質異常、高血圧という動脈硬化の危険因子が重なった状態(**メタボリックシンドローム**)を引き起こします。

動脈硬化の危険因子が3〜4つ重なると、心疾患の危険度がなんと**約36倍**に高まります(右下图参照)。

これが、内臓脂肪だ!

内臓脂肪には、「つきやすいけど落ちやすい」性質があります。腹八分目と活発な運動を心がけると、内臓脂肪はみるみる減ります。



<内臓脂肪のCT写真>

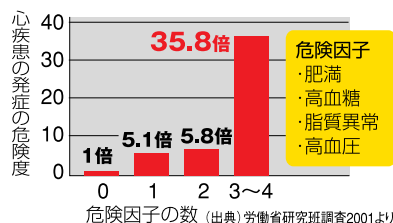
いまや中高年(40〜74歳)男性の**2人に1人**、女性では**5人に1人**がメタボリックシンドロームの該当者または予備群です(国民健康・栄養調査)。

体重はさほど重くなくても、内臓脂肪が蓄積して「おなかぼっこり」の人は要注意です。

内臓脂肪の蓄積が気になる人は…

お近くのスポーツクラブ等で、体脂肪率や内臓脂肪の蓄積度合いを測定することもできます。

危険因子の数と心疾患の発症



このような場合には、メタボリックシンドロームの予防に注意が必要です

メタボリックシンドロームのリスクの自己チェック法

まず内臓脂肪蓄積のリスクをチェック

次のいずれかに該当する人は、内臓脂肪が蓄積している可能性があります

●腹囲

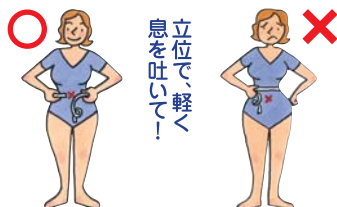
男性**85cm以上**／女性**90cm以上**

または

●BMI(体格指数):25以上

※BMI=体重(kg)÷(身長(m))²
(例)身長165cm、体重70kgの人のBMI
=70(kg)÷(1.65(m))²≒26

腹囲は、おへそ位置で測ります



さらに次の項目に該当する人は要注意

①高血糖

- 空腹時血糖**100mg/dl以上** または
- HbA1c**5.2%以上** または
- 血糖降下薬を服用している

②脂質異常

- 中性脂肪**150mg/dl以上** または
- HDLコレステロール**40mg/dl未満** または
- 高脂血症治療薬を服用している

③高血圧

- 収縮期血圧**130mm/Hg以上** または
- 拡張期血圧**85mm/Hg以上** または
- 降圧薬を服用している

④たばこを吸っている

たばことメタボリックシンドローム

たばこは、動脈硬化のリスクを高めますので、メタボリックシンドロームの人がたばこを吸うと、相乗効果でさらに心疾患のリスクが高まります。



ダイエット成功のための食生活チェック リスト



買い物をするとき

- ☐ 「買い物リスト」に従って買い物をする
- ☐ 食品購入時は、カロリーなどを確認する
- ☐ 低脂肪、ノンオイルの食品を選ぶ
- ☐ 1個・1切れが小さいものを選ぶ
- ☐ 菓子類は「徳用袋」ではなく「小袋」を選ぶ



調理するとき

- ☐ 油を使う調理法を減らし、煮物・焼き物にする
- ☐ 大盛りはやめ、少しずつ小皿に盛る
- ☐ すぐ手の届くところに、食べ物を置かない



食事をするとき

- ☐ なるべくゆっくり食べる
(ひと口食べたらず20回の咀嚼)
- ☐ 満腹になる前(腹八分目)で箸を置く
- ☐ ながら食いはしない
- ☐ 週2回、休肝日(お酒を飲まない日)を設ける



食後には

- ☐ 食べたらずすぐに歯を磨く
- ☐ 残った食べ物はすみやかに保管するか捨てるかする
- ☐ 間食(おやつ)を控える

“食べなければいい”のではなく食事の バランスも大切です

- ①「食事バランスガイド」を活用して食事のバランスをチェックしよう
- ②副菜は、主菜よりも多くとろう
- ③ごはんなどの主食もしっかりと!



1日のめやす

「食事バランスガイド」

A 5~7

主食 (ごはん・パン・麺)
ごはん中盛りだったら4杯程度

- 1つ分 ごはん小盛り1杯／おにぎり1個／食パン1枚
ロールパン2個
- 1.5つ分 ごはん中盛り1杯
- 2つ分 うどん1杯／もりそば1枚／スパゲッティ

B 5~6

副菜 (野菜・きのこ・いも・海藻料理)
野菜料理5皿程度

- 1つ分 野菜サラダ／きゅうりとわかめの酢の物
具だくさん味噌汁／ほうれん草のお浸し
ひじきの煮物／煮豆／きのこコンソメ
- 2つ分 野菜の煮物／野菜炒め／芋の煮ころがし

C 3~5

主菜 (肉・魚・卵・大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

- 1つ分 冷奴／納豆／目玉焼き1皿
- 2つ分 焼き魚／魚の天ぷら／まぐろとイカの刺身
- 3つ分 ハンバーグステーキ／豚肉のしょうが焼き
鶏肉のから揚げ

D 2

果物
みかんだったら2個程度

- 1つ分 みかん1個／りんご半分／かき1個／梨半分
ぶどう半房／桃1個

E 2

牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

- 1つ分 牛乳コップ半分／チーズ1かけ
スライスチーズ1枚／ヨーグルト1パック
- 2つ分 牛乳瓶1本分

*厚生労働省・農林水産省決定「食事バランスガイド」
<http://www.j-balanceguide.com/> より

健康づくり「虎の巻」②



「運動」は頑張るで行うものではありません。
無理なく行う運動は、実は「快適」「爽快」で、
しかも、生活習慣病の予防やダイエットにも
効果「大」です。



競輪補助事業

<http://keirin.jp>

<http://ringring.keirin.go.jp>

この小冊子は日本自転車振興会の
補助を受けて作成しています。



運動をしてメタボリックシンドロームを予防しましょう

生活活動

通勤・掃除・洗濯など

週4Ex以上の運動

※Ex（エクササイズ）とは、運動と生活
活動をあわせた身体活動量の単位

めざせ！
合計
23Ex

生活習慣病を予防するには、日々活発に身体を動かすことが大切です。歩行、掃除などの生活活動を20分行くと1Exの身体活動量に相当。これを週に23（＝23Ex）行えば、生活習慣病予防に効果的です。

そのうち下図のような1Exの運動を少なくとも週に4（＝4Ex）行くと、メタボリックシンドロームや生活習慣病予防にさらに効果的です。

1Exに相当する運動の例



速歩（分速100m）
15分



軽いジョギング
10分



自転車 エルゴメーター
（低強度）20分



自転車エルゴメーター
（高強度）11分



ウェイトトレーニング
（低強度）20分



ウェイトトレーニング
（高強度）10分



水中運動
15分



水泳（ゆっくり）
10分



エアロビクス
9分



ジャズダンス
10分

*厚生労働省作成「エクササイズガイド2006」<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou.html> より

メタボリックシンドローム脱出法【運動+ 食事でやせる】

サン サン サン
3か月・3cm・3kgをめざそう！

最初から、高い目標を立てることはありません。
まずは、3か月でウエスト3cm減、体重3kg減
をめざしましょう！

ウエスト1cm・体重1kgを減らすには、約
7,000kcalの消費が必要。1日に約230kcal
を、運動もしくは食事で減らすことができれば、
3か月で体重3kg、ウエスト3cmを減らすこと
が期待できます。

たとえば右の例のように、ちょっと頑張って、
1日に運動で100kcal減らし、残りの150kcal
を食事メニューの工夫等で調整すればよい
わけです。食べる量と運動する量のバラン
スを工夫すれば必ずやせられます。

（注）食事制限だけでやせると筋肉量が大きく減
少するため運動を併用することが大切です。

1日あたりー230kcalを
運動と食事で達成するには

運動の消費カロリーを少し増やす

【運動でー100kcal】（体重70kgの人の場合）

- ・速歩（27分）
- ・軽いジョギング（16分）
- ・自転車エルゴメーター
（高強度、18分）
- ・ウェイトトレーニング
（低強度、41分）
- ・水泳（ゆっくり、16分）



+

食事の摂取カロリーを少し減らす

【外食でー150kcal】

- ・鯖の塩焼きを鮭の塩焼きに（ー150kcal）
- ・鍋焼きうどんをきつねうどんに（ー200kcal）
- ・缶ビールもう1本をがまん（ー150kcal）
- ・ショートケーキ1個をシュークリーム
1個に（ー150kcal）

<http://www.fia.or.jp/>