

【メタボリック】代謝、つまり体の細胞の働きのこと

【シンドローム（症候群）】

はっきりした原因は不明だが、いつも必ず幾つかの症状が伴ってあらわれる時、病名に準じて使う医学用語。

【メタボリックシンドローム】

内臓脂肪の蓄積に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常症のうち2つ以上をあわせもった状態

内臓脂肪型肥満：お腹の内臓の周りに脂肪が過剰に蓄積した状態

高血圧：血管にかかる圧力が高い状態

高血糖：血液中のブドウ糖の濃度が高い状態

脂質異常症：血液中の脂質（コレステロールや中性脂肪など）のバランスが崩れた状態



悪化すると動脈硬化を進行させ、心臓病・脳卒中になるリスクが高まる

必須事項

内臓脂肪蓄積
ウエスト周囲径* 男性 ≥ 85cm 女性 ≥ 90cm



選択項目：以下の3項目のうち、いずれか2項目以上があてはまる場合。

1.脂質異常	2.高血圧	3.高血糖
高トリグリセリド血症 ≥ 150mg/dl かつ/または 低HDLコレステロール血症 < 40mg/dl	収縮期（最大）血圧 ≥ 130mmHg かつ/または 拡張期（最小）血圧 ≥ 85mmHg	空腹時高血糖 ≥ 110mg/dl

過剰なストレスはメタボリックシンドロームを引き起こす要因



ストレスをためる

過食・偏食、塩分の摂り過ぎ、運動不足、過度な飲酒、喫煙

## ✓ あなたの生活習慣をチェックしてみよう！

次の設問でいくつ「はい」があるかチェックしましょう！

「はい」と答えた項目が多いほど、メタボリックシンドロームになりやすい生活習慣を送っています。

- 20歳のときの体重から10kg以上増加している。
- 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していない。
- 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない。
- 同世代の同性と比較して歩く速度が遅い。
- この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。
- 早食い。ドカ食い。ながら食が多い。
- 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。
- 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。
- 現在、たばこを習慣的に吸っている。(※)
- 睡眠で休養が得られていない。

(※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「これまで合計100本以上、または6カ月以上吸っている者」であり、最近1カ月間も毎日、またはときどき吸っている者)

## 《メタボ予防10カ条》

①腹八分目

②脂質は控えめに

肉類よりも魚介類を食べる。  
調理に使用する油の量を減らす。

③主食はお米、できれば玄米

④塩分控えめ

⑤食物繊維多め

食物繊維の多い野菜、ナッツ類から食べる。食物繊維が糖質の吸収を抑え、血糖値の急上昇予防になる  
次に、たんぱく質が豊富な肉類、魚類、大豆類を食べる

肉類ばかりでなく、魚、大豆類とさまざまな種類を取り入れると、カロリーも抑えられる

⑥食事は朝、昼、夕、規則正しく、間食はしない

⑦ゆっくりかんで食べる

早食いをやめ、ひと口ごとに箸を置く、食事の途中で休憩する  
カボチャやキノコ類など腹持ちのする野菜などを多くとる

⑧アルコールを飲みすぎない&禁煙

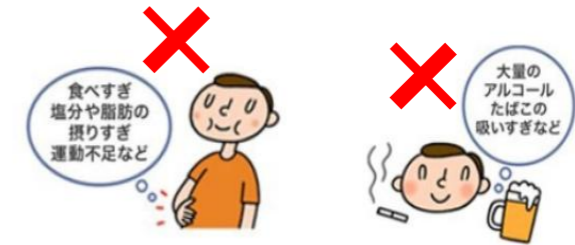
飲酒&喫煙は内臓脂肪の蓄積、高血圧、脂質異常症、高血糖を悪化させる要因

⑨毎日体を動かす(ストレッチやウォーキング)

有酸素運動(ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリング等)と

筋力トレーニング(筋肉に負荷をかけて筋力を向上させる運動のこと)を組み合わせることが効果的

⑩座っている時間を短くする、立っているだけでもよい



## 《スロートレーニング(筋トレの一種)》

相模原市HPより