

# ウエストサイズにご用心!

~ ご存知ですか? メタボリックシンドロームのこと ~

あれっ?!  
ズボンがはけない...

最近お腹がでてきたなあ

食べすぎたけど  
気にしない!  
気にしない!

動かたくない...

## 内臓脂肪が蓄積しやすい生活習慣 Check!!

朝食を抜くことがある・食事の時間が不規則になることがある  
食事は早食いである・満腹になるまで食べたい  
脂っこいもの・甘いものを好んで食べる  
おやつは毎日食べる  
夕食には晩酌をする・アルコールを飲みだすとついつい度を越してしまう  
ズボン・スカートのサイズ(ベルトの穴)が年々大きくなっている  
体重が年々増えている  
そういえばここ何カ月運動していない  
階段よりエレベーター・エスカレーターを使う  
タバコを吸う

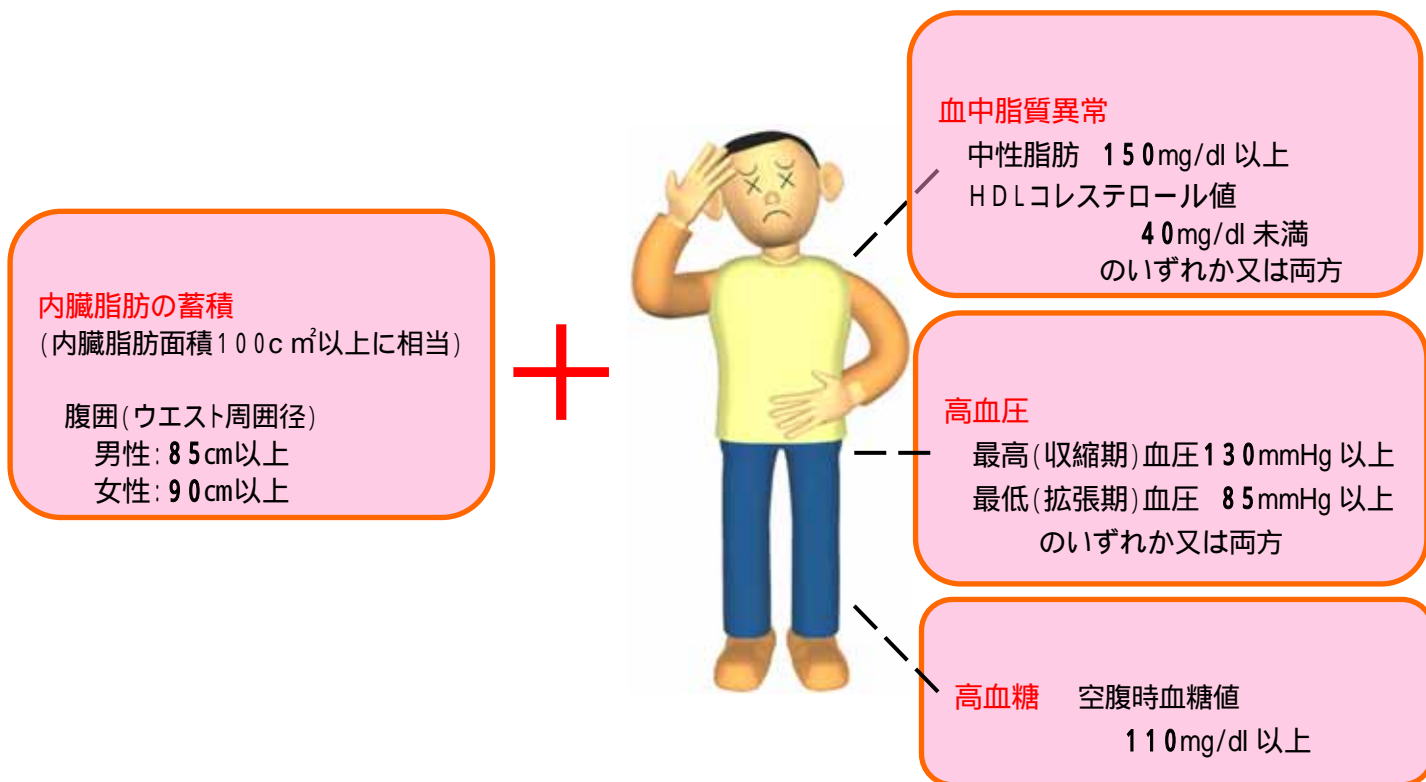
該当する項目がいくつかあるようでしたら、  
運動・食事の生活習慣を改善しましょう!  
くわしくは次頁を

# メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) とは？

肥満症や高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、それぞれが独立した別の病気ではなく、内臓に脂肪が蓄積した肥満（内臓脂肪型肥満）が原因であることがわかってきました。このように、内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態を『**メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)**』といいます。

## ～ メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) の診断基準 ～

に加え、～ のうち2項目以上該当すると、メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) と診断されます。



腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の方は内臓脂肪が蓄積している(内臓脂肪型肥満の)可能性があります。内臓脂肪を減少させ、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を予防・改善しましょう！

1～5の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

**1** あなたの腹囲は？  cm

**2** 当面目標とする腹囲は？  cm  
メタボリックシンドロームの基準値は男性85cm、女性90cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう。

**3** 目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース:  cm ÷ 1cm / 月 =  か月

急いでがんばるコース:  cm ÷ 2cm / 月 =  か月

**4** 目標達成までに減らさなければならないエネルギー量は？

cm × 7,000kcal =  kcal

kcal ÷  か月 ÷ 30日 =  kcal

1日あたりに減らすエネルギー

**5** そのエネルギー量はどのように減らしますか？

1日あたりに減らすエネルギー  kcal

→ **運動で**  kcal

**食事**  kcal

腹囲1cmを減らす(=体重1kgを減らす)のに、約7,000kcalが必要

# メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を**運動**で予防！！

日常生活に運動を取り入れることにより生活習慣病の予防を目的に「健康づくりのための運動指針 2006～エクササイズガイド～」が策定されました。

「健康づくりのための運動指針 2006～エクササイズガイド」では、身体活動量を「エクササイズ」という単位で表し、生活習慣病予防の目標として、1週間に23エクササイズ(うち活発な運動を4エクササイズ)の活発な身体活動を行うこととしています。

メッツ 強さの単位

: 身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかを表す単位で、普通歩行が3メッツ、速歩は4メッツに相当します。

エクササイズ 量の単位

: 身体活動の量を表す単位で身体活動の強度(メッツ)に身体活動の実施時間をかけたものです。より強い身体活動ほど短い時間で1エクササイズとなります。例) 3メッツの身体活動を1時間行った場合: 3メッツ×1時間=3エクササイズ(メッツ・時)

## 内臓脂肪減少のために必要な運動量

健康づくりのための身体活動量として、週4エクササイズの運動を目標としましたが、**内臓脂肪を確実に減少させるためには、週に10エクササイズ程度かそれ以上の運動量が必要**と考えられます。30分の速歩を週5回行くと10エクササイズの運動量に相当します。食事摂取量を変えないまま週10エクササイズ程度の運動量を増加させることにより、1ヶ月で1～2%近くの内臓脂肪が減少することが期待されます。

## 1 エクササイズに相当する活発な身体活動！

### 運動



### 強度

3メッツ

4メッツ

6メッツ

8メッツ

### 生活活動



エクササイズガイドの詳細については <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou.html> をご覧ください。

あなたのエネルギー消費量は？

エネルギー消費量  kcal = 1.05 ×  エクササイズ ×  体重 kg

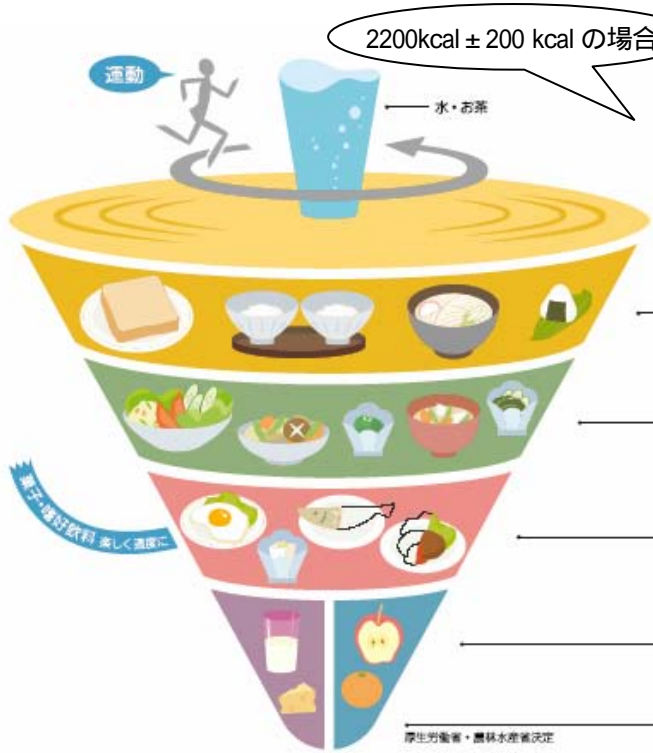
1エクササイズあたりの身体活動量に相当する体重別エネルギー消費量

体 重	40kg	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg
エネルギー消費量	4.2kcal	5.3kcal	6.3kcal	7.4kcal	8.4kcal	9.5kcal

安静時のエネルギー消費量も含めた総エネルギー消費量

# メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を**食事**で予防！！

「食事バランスガイド」とは、望ましい食生活として、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。必要な摂取量の多い順に、上から主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの区分にわけ、1日に必要な量をコマの中にあてはめていきます。バランスのとれた食生活をしないと、コマが倒れますので気をつけてください。



## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
<b>5-7 主食(ごはん、パン、麺)</b> 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、麦パン1枚、ロールパン2個 15つ分 = ごはん中盛り1杯、2つ分 = うどん1杯、もやしそば1杯、スッパツァー
<b>5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理)</b> 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お酢の和え物、鶏むねの煮付け、ほうろく(厚切)の肉巻き、ひじきの寒梅、大豆、きのこソテー 2つ分 = 鶏皮の煮物、野菜炒め、芋の煮つけ、おひたし
<b>3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)</b> 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 鶏肉、鯖、鶏胸肉(白身)、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろの刺身 2つ分 = 鶏肉、鯖、鶏胸肉(白身)、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろの刺身 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
<b>2 牛乳・乳製品</b> 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)、乳酸菌1本分 2つ分 = 牛乳(コップ1本分)
<b>2 果物</b> 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4房、葡萄1房

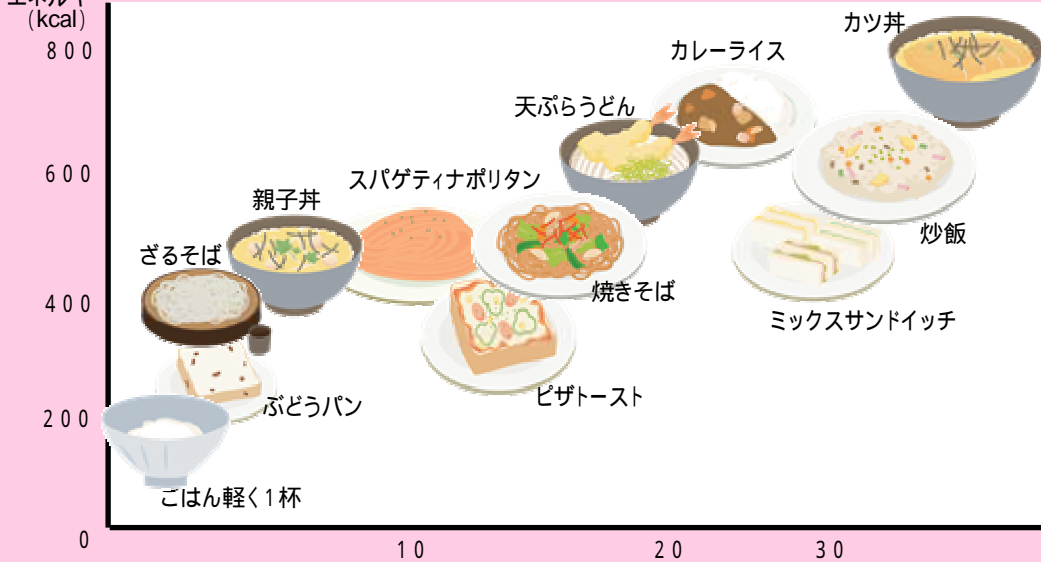
※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

食事バランスガイドの活用については <http://www.j-balanceguide.com/> をご覧ください。

### あなたの1日に必要なエネルギーの摂取目安量は？

対象	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6～9歳の子ども、身体活動の低い(高齢者を含む)女性 1800kcal ± 200kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ	2つ
ほとんどの女性、身体活動の低い(高齢者を含む)男性 2200kcal ± 200kcal	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ	2つ
12歳以上のほとんどの男性 2600kcal ± 200kcal	7～8つ	6～7つ	4～6つ	4～6つ	2～3つ

### 主な料理のエネルギー量(kcal)



料理名	エネルギー(kcal)	脂質(g)
カツ丼	865	32.5
カレーライス	761	24.9
炒飯	696	31.1
天ぷらうどん	638	18.6
ミックスサンド	545	28.7
焼きそば	539	17.2
スパゲティナポリタン	518	9.8
親子丼	511	6.4
にぎりずし	501	6.1
ざるそば	432	3.1
ラーメン	426	4.8
ピザトースト	335	13.7
ぶどうパン	215	2.8
ごはん軽く1杯	168	0.3

エネルギー、脂質はあくまでも一例です。