

メタボリックシンドロームってなに？

肥満症や高血圧症、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の診断基準～

① **内臓脂肪の蓄積** (内臓脂肪面積100cm²以上に相当)
腹囲(ウエスト周囲径) 男性:85cm以上 女性:90cm以上

+

② **血中脂質異常** 中性脂肪 150mg/dl以上
HDLコレステロール値 40mg/dl未満 のいずれか又は両方

③ **高血圧** 最高(収縮期)血圧130mmHg以上
最低(拡張期)血圧 85mmHg以上 のいずれか又は両方

④ **高血糖** 空腹時血糖値 110mg/dl以上

図①に加え、②～④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。



自分でも計算してみよう

【1日に必要なエネルギーの目安】

$$\text{適正エネルギー量 () kcal} = \text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 \times \text{※身体活動量}$$

※身体活動量の目安・・・一般的には30kcalを用います

軽い労作	デスクワークが主な人、主婦など	25～30kcal
普通の労作	立ち仕事が多い職業	30～35kcal
重い労作	力仕事が多い職業	35kcal～

【健康づくりと体重コントロール】

生活習慣病を予防するためには、食べ過ぎや栄養摂取のアンバランス、不規則な生活や運動不足などによる肥満は禁物です。余分な体脂肪を取り除き、健康の維持・増進のためにも自分の体重をコントロールしましょう。

●体格指数(BMI)で判断する

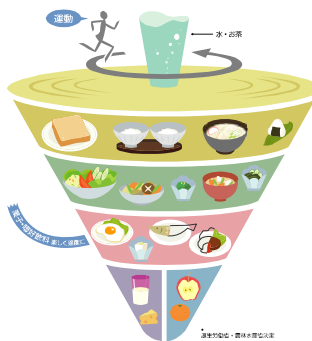
肥満度
チェック

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

体格指数(BMI)	18.5未満	18.5以上25未満	25以上
判定基準	やせ	普通	肥満

食事バランスガイドを御存知ですか？

「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の活用については <http://j-balanceguide.com/> をご覧ください。



1日分

消費エネルギー
2200±200kcalを想定

57 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度
56 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度
35 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度
2 果物
みかんだったら2個程度

対象者	6～9歳の子どもの低い(高齢者を含む)女性	ほとんどの女性の低い(高齢者を含む)男性	12歳以上のほとんどの男性				
エネルギー-Kcal	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800
主食	4～5つ		5～7つ		7～8つ		
副菜	5～6つ						6～7つ
主菜	3～4つ		3～5つ		4～6つ		
牛乳・乳製品	2つ						2～3つ
果物	2つ						2～3つ

80Kcal減らす身体活動の工夫

運動と、それ以外の生活活動を合わせて、「身体活動」といいます。身体活動でエネルギーを消費すると、体の機能を維持・向上させながら肥満を解消することができます。

運動	ランニング	軽いジョギング	ウォーキング	ゴルフ	テニス	水泳(クロール)	
◆体重70kg	◆5分	◆9分	◆14分	◆14分	◆9分	◆3分	
●体重50kg	●8分	●14分	●21分	●21分	●14分	●5分	
生活活動	階段移動	自転車通勤	速歩	電車は立って通勤	親子でバドミントン	窓拭き	ガーデニング
◆体重70kg	◆11分	◆18分	◆14分	◆30分	◆14分	◆14分	◆21分
●体重50kg	●17分	●26分	●21分	●46分	●21分	●21分	●31分

【メタボ脱出！ハンドブック】 地域住民がメタボリックシンドロームの予防や改善ができるように、地域資源を掲載したハンドブックを作成し公開しています。

[Http://www.pref.aichi.jp/0000011240.html](http://www.pref.aichi.jp/0000011240.html)

【食育推進協力店】 食環境整備の一環から、飲食店等の栄養成分表示に加え、食育の健康に関する情報提供ができる施設を食育推進協力店として登録・啓発しています。

<http://www.pref.aichi.jp/0000015825.html>

愛知県瀬戸保健所

TEL0561-82-2196(代)

〒489-0808 瀬戸市見付町38番地の1

FAX 0561-82-9188 <seto-hc@pref.aichi.lg.jp>