

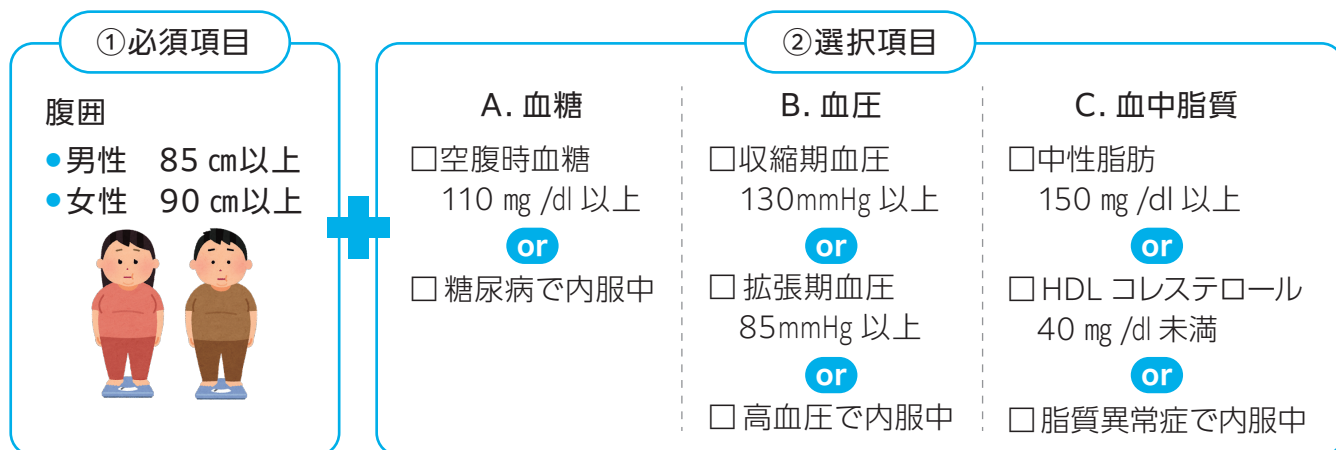
## メタボリックシンドロームを防ぐ食事



### ■メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満を共通の要因として、高血糖・脂質異常・高血圧を呈する病態で、診断基準のひとつにウエスト周囲径（おへその高さの腹囲）があります。この予防には運動・食生活が重要です。

#### ●メタボリックシンドロームの診断基準



①必須項目（腹囲）に加えて、さらに②選択項目の3項目のうち、いずれか2項目以上あてはまる場合はメタボリックシンドロームと診断されます。

#### ●男女で腹囲の基準が違うのはなぜ？

メタボリックシンドロームの診断基準は、内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>に相当する腹囲です。100cm<sup>2</sup>に相当する腹囲は、男性では85cm、女性では90cmです。女性は皮下脂肪がつきやすく、内臓脂肪が男女とも同じ100cm<sup>2</sup>の時、男性と比べて皮下脂肪も多くなっているため、その皮下脂肪分、5cm長くなっています。

#### ●収縮期血圧・拡張期血圧とはなに？

収縮期血圧とは心臓が収縮して血液が血管へ勢いよく送り出されるときに動脈内の圧力（最高血圧）、拡張期血圧とは血液の送り出しが終わって大動脈弁が閉じて心臓が拡張したときの動脈内の圧力（最低血圧）です。

ストレスや塩分の摂りすぎ等のため末梢血管が収縮状態にあると拡張期血圧が上昇します。さらに加齢とともに大動脈壁がかたくなると心臓から加わった圧力を動脈壁の弾力性で吸収・緩和しにくくなり収縮期血圧は上昇し拡張期血圧に上乗せされます。

#### ●HDL コレステロールとは？

増えすぎたLDL コレステロール（悪玉コレステロール）は動脈壁に沈着して動脈硬化を促進します。これと反対に、HDL コレステロールは増えすぎたコレステロールを回収し、さらに血管壁にたまったコレステロールを取り除いて、肝臓へもどす働きをし、動脈硬化を抑制する働きがあるので善玉コレステロールといわれます。

メタボリックシンドロームの予防には、言うまでもなく食事・食生活と運動が重要です。食べ過ぎや夜遅い時間の食事、朝食抜き等食生活の乱れは内臓脂肪をためる原因となりますが、無理に生活改善をしても長続きはしません。

まずは自分の生活スタイルに合わせてできそうな目標をいくつか選んで、続けてみることから始めてみませんか。

### 食べる量を減らすコツ

- 手の届く（目につくところ）範囲に食べ物を置かない
- 子供茶碗や小さめのお皿に盛りつけて量を減らす
- 野菜から先に食べる



### 減塩のコツ

- 卓上に調味料をおかない
- 醤油やソースはドボドボかけるのではなく小皿に入れてつけて食べる
- 100円ショップにも売っている醤油スプレー容器を使う
- スパイス・ハーブや柑橘・酢などを使って味付けをする



### 脂質を減らすコツ

- 朝食は菓子パンよりごはん（おにぎり）にする
- 外食や中食が多い人は刺身や魚の缶詰を食べる
- 朝食に納豆や豆腐を添える
- 乳製品を毎日食べるなら低脂肪や無脂肪のものに変える



### 食べ方のコツ

- 加糖コーヒーを微糖や無糖に変える
- 食事のはじめは野菜やきのこ類から食べ始める（急激な血糖値の上昇を抑える）
- ひと口で20回以上かみ、ゆっくり食べる



### 飲酒のコツ

- 純アルコール換算で1日20g以下を守る
- 水やウーロン茶などとお酒を交互に飲む
- 飲み会の翌日は休肝日にする



### 運動

- 有酸素運動（ウォーキング等）を習慣づけ、過剰な中性脂肪を少しずつ減らす