

# お腹周りが大きいこと＝「メタボ」ではありません



## メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは

内臓脂肪型肥満に、脂質異常・高血圧・高血糖が複数重なった状態

### 内臓脂肪型肥満

体の中の内臓の周りにたまる脂肪。  
皮下脂肪よりも、生活習慣病に結びつきやすい。

\*判定方法\*

腹囲（おへそのまわり）

- 男性 90cm以上
- 女性 85cm以上

いずれか、2つ以上重なった状態

病気と判定される数値よりも低くても、  
要因が重なることによって、メタボリックシンドロームになるリスクは高くなります

**脂質異常** 中性脂肪：150ml/dl 以上  
HDL コレステロール：40ml/dl 未満  
のどちらか一方か、両方当てはまる

**高血圧** 収縮期血圧：130mmHg 以上  
拡張期血圧：85mmHg 以上  
のどちらか一方か、両方当てはまる

**高血糖** 110mg/dl 以上

この状態が続くと...

血管が  
傷む

そのうちに 心疾患、脳血管疾患などの  
命に関わる病気になる危険性が急激に高まります。

メタボリックシンドロームは食べ過ぎや運動不足など、不規則な生活習慣の積み重ねが原因となって起こることが多いため、生活習慣の改善によって、予防・改善できます。

# メタボ予防・改善の基本

エネルギーの過剰摂取に注意し、適正体重を維持していくことが必要

- ★ BMI を計算して、25 以上の方は今の体重の 3% の減量にチャレンジしましょう。  
BMI は、体格を評価する指標で、次の式で計算できます。

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

## 18～49歳の方

BMI	判定
18.5未満	痩せ
<b>18.5～24.9未満</b>	<b>標準</b>
25.0～30.0未満	肥満（1度）
30.0～35.0未満	肥満（2度）
35.0～40.0未満	肥満（3度）
40.0以上	肥満（3度）

## 50～64歳の方

BMI	判定
20.0未満	痩せ
<b>20.0～24.9未満</b>	<b>標準</b>
25.0～30.0未満	肥満（1度）
30.0～35.0未満	肥満（2度）
35.0～40.0未満	肥満（3度）
40.0以上	肥満（3度）

## 65歳以上の方

BMI	判定
21.5未満	痩せ
<b>21.5～24.9未満</b>	<b>標準</b>
25.0～30.0未満	肥満（1度）
30.0～35.0未満	肥満（2度）
35.0～40.0未満	肥満（3度）
40.0以上	肥満（3度）

※ 標準は、目標とするBMIの範囲になります。

※ BMI ≥ 35.0が高度肥満と定義されます。肥満（BMI ≥ 25.0）は医学的に減量を要する状態とは限りませんが、血液中の数値（血圧や血糖、LDL コレステロール等）が高い場合は、減量して数値の変化をみてみましょう。

※ 減量をする場合も、日常的に運動をすること、食事の基本を整える（1日3食、主食、主菜、副菜をそろえて食べる）ことが重要です。

適正体重を維持していくには、運動と食事の2つが大切です。



## 運動について <身体を動かす習慣を身につけましょう>

歩行やそれと同程度の活動について、成人は **1日60分(約8000歩以上)**、高齢者は **1日40分(約6000歩以上)** が勧められています。

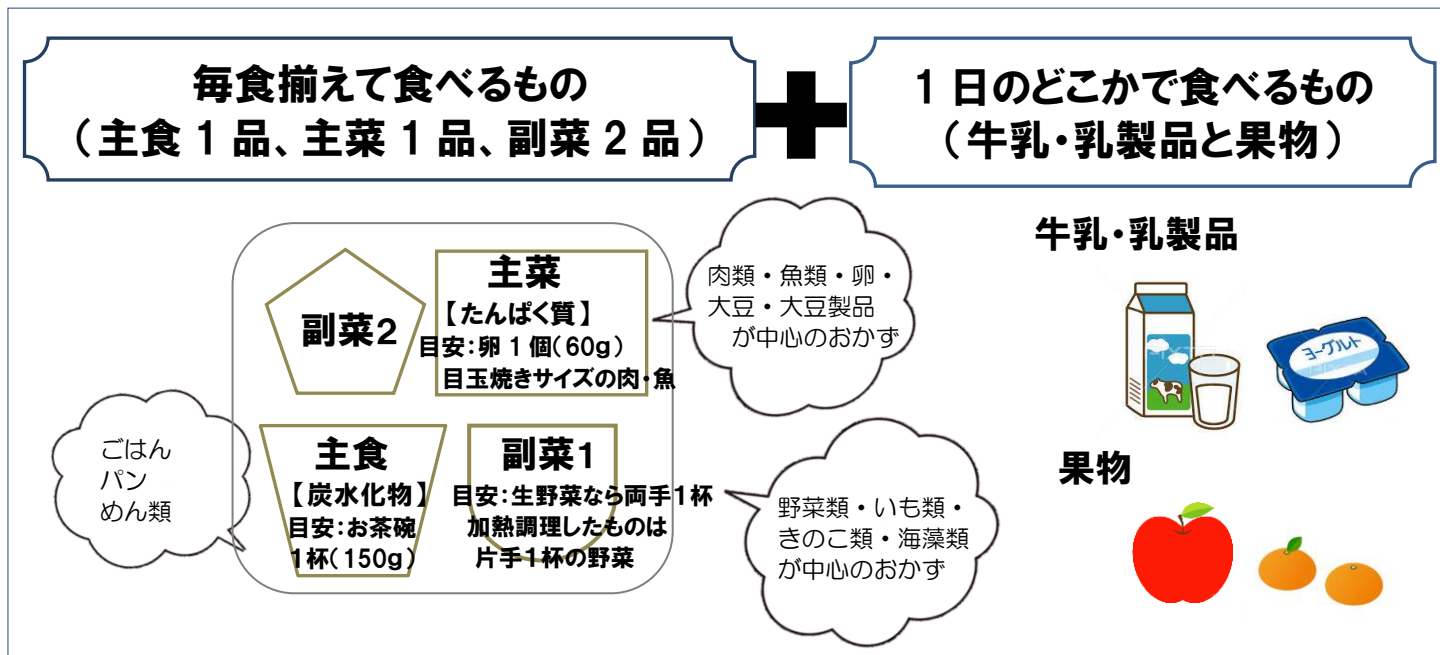
運動について、成人は息が弾み、汗をかく程度の運動を週60分以上、高齢者は筋力・バランス・柔軟性など多要素な運動を週3日以上、成人、高齢者ともに週2～3日の筋カトレ

ーニングを行うとよいとされています。

身体を動かす習慣がない方は、1日10分のウォーキングからでも構いません。無理なく身体を動かし、毎日継続していくことが大切です。

## 食事について <食事の基本を整えましょう>

食事では、基本を整えていくことが大切です。食事の基本は、**1日3食、主食、主菜、副菜を揃えて食べる**ことになります。



食事の基本を整えた上で、メタボ予防・改善の食生活のポイントを実践しましょう！

# メタボ予防・改善の食生活のポイント

## 1. 食べ過ぎを防ぎましょう

### ■ 摂取エネルギーをコントロールしましょう

**腹八分目**を意識し、食べすぎに気をつけましょう。揚げ物などの油を使った料理が重ならないようにしましょう。脂身の多い肉の食べ過ぎ、ドレッシングや調味料の油の使い過ぎにも注意が必要です。

### ■ よく噛んで、食事に時間をかけましょう

よくかむことで、満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎる前に満腹感を感じることができます。自分が噛んでいる回数を把握し、まずは5回多く噛んでみましょう。調理では、食材を大きめ・厚めに切るなどの工夫をすると、噛みごたえが出て、よく噛むことにつながります。

## ■ 濃い味付けは、食べ過ぎにつながります（塩分は控えめに）

薄味でもおいしく食べられるようにしましょう。濃い味付けは、食べすぎだけでなく、血圧の上昇にもつながります。

## 2. 副菜を充実させましょう 【副菜とは、野菜・きのこ・海藻・いもが中心のおかずです】

### ■ 生野菜だけではなく、加熱調理をして食べましょう

1日の野菜の摂取目標量は、**350g**です。1食につき、少なくとも生野菜の場合は両手1杯分、加熱した野菜の場合は片手1杯分は食べるようにしましょう。野菜をたくさん食べるコツは、茹でる、炒める、煮るといった加熱調理をすることです。



汁物を食べるときは、  
具沢山にして食べましょう！

## 3. 食事ではこんなことにも気をつけましょう

### ■ 夕食は寝る3時間前までに済ませましょう

寝る直前に食事をすると、胃や腸が活動し、寝つきが悪くなってしまいます。寝不足は、食欲を抑制するホルモンの分泌を抑え、逆に、食欲を促進するホルモンの分泌を増大させるため、肥満の原因になります。

### ■ 外食、市販のお惣菜・コンビニの食品は上手に選びましょう

外食、市販のお惣菜・コンビニの食品を利用する場合も、**主食、主菜、副菜が揃った食事**を意識しましょう。

\*外食では 単品の丼物やめん類よりも、定食やセットメニューを。

\*市販のお惣菜・コンビニの食品では おにぎり、パスタだけといった主食のみの食事を避ける。



定食やセットメニューを



主食に主菜と副菜をプラスして

## 4. 間食、アルコールは適量を心がけましょう

- 間食（お菓子・菓子パン・甘い飲みもの）は“心の栄養”程度を心がけましょう  
間食を食べる量、時間に気をつけましょう。



間食の目安量：200kcal まで  
時間：15時まで

買う前、食べる前にパッケージの裏の栄養成分表示（カロリー）を確認する習慣をつけましょう。

- \*メロンパンやクリームが入ったデニッシュなどの菓子パンは、間食として考えます。  
食事でパンを選ぶ場合は、お総菜系のパンを選びましょう。

### ■ アルコールは適量を心がけましょう

過度の飲酒は、生活習慣病の発症リスクを高めます。生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、純アルコール(1日あたり)で**男性 40g 以上、女性 20g 以上**です。

**この量に達しなければ、今の検査数値に問題がなくても安心できる（健康に問題なし）という量ではありません。**最近では、少量飲酒(1日 20g 程度)でも健康リスクがあるという研究結果が増えてきました。

アルコール摂取を「少しでも減らすこと」が重要です（ストロング系を低濃度に変更する、ノンアルコールを活用する など）。

#### 【参考】純アルコール 20g の量

お酒の種類	目安量
ビール	中びん1本 (500ml)
日本酒	1合 (180ml)
ワイン	2杯 (200ml)
焼酎	グラス 1/2杯 (100ml)
ウイスキー	ダブル1杯 (60ml)
チューハイ	7%のもの1缶 (350ml)

どれか「1つ」で純アルコール 20g

