



今回のテーマ

メタボリックシンドローム撃退！ ～食事バランスガイドを活用しよう～



「メタボリックシンドローム」という言葉を聞くと、ちょっと太めの人をイメージすることが多いようです。日本人が特に気がつけたほうがいいといわれている生活習慣病や、私たちの日常生活が大きな原因の一つになることもあるメタボリックシンドロームとは、いったいどんなものなのでしょうか？

メタボリックシンドロームってなに？

糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、おなかのまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きくなるものであることがわかってきました。内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を合わせもった状態を、メタボリックシンドロームといいます。内臓脂肪が過剰にたまっていると、糖尿病や高血圧症、高脂血症といった生活習慣病を併発しやすくなってしまいます。しかも、「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といった、まだ病気とは診断されない予備群でも、併発することで、動脈硬化が急速に進行します。

メタボリックシンドロームをチェックしよう！

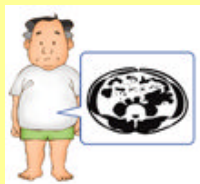


(1) 内臓脂肪蓄積

ウエスト周囲径 男性 **85cm**以上

女性 **90cm**以上

(内臓脂肪面積100平方cm以上に相当)



+

以下のうち 2項目以上

(2) 血清脂質異常

トリグリセリド値
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) 血圧高値

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



上記(1)に加えて、(2)～(4)のうち**2項目以上**にあてはまると、メタボリックシンドロームと診断され、動脈硬化から心筋梗塞や脳梗塞になる危険性が非常に高くなります。

内臓脂肪はどうしたら減らせるの？



内臓脂肪は皮下脂肪と比べて、たまりやすく減りやすいという特徴があります。メタボリックシンドロームのベースとなっている内臓脂肪は、食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活習慣を改善することで減らすことができます。

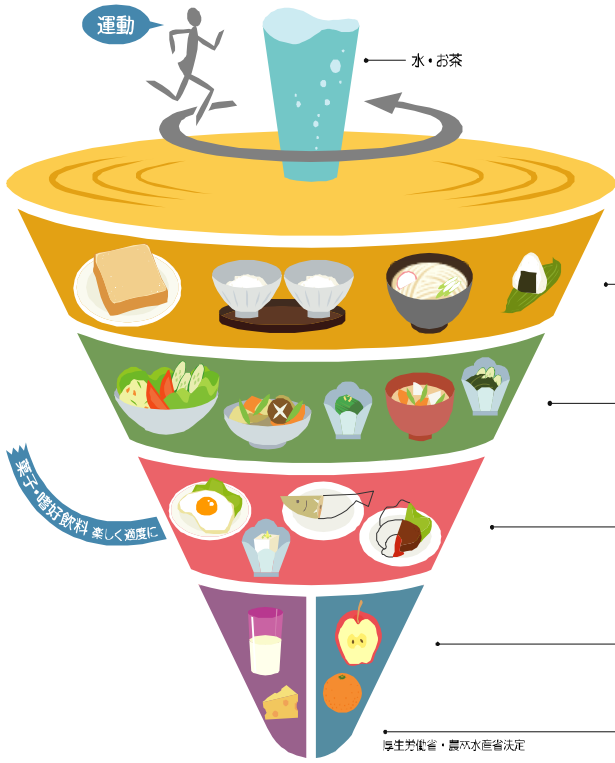
食生活を改善するには

食べ過ぎや欠食などの乱れた食生活は、内臓脂肪をためる原因になります。これを防ぐためには、食生活の改善が欠かせません。バランスのとれた適切な量の食事を心掛けるとともに、食事をする時間や食べ方などにも注意し、1日3食規則正しく食べましょう。

バランスの良い食生活を実践するための目安として「食事バランスガイド」が示されています。食事バランスガイドは、1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたら良いかの目安をわかりやすくイラストで示したものです。食事バランスガイドを活用して、毎日の食生活を改善しましょう。

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
5.7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ローゼル2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1.5杯、2つ分 = うどん1杯、そば1杯、ラーメン1杯、みそ汁1杯
5.6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとひまわりの籽の煮物、貝とくずし、ほうろく平の佃煮、しじみの煮物、煮豆、きのこのソテー 2つ分 = 野菜の煮物、ほうろくの煮物、きのこの炒め物
3.5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 豚肉、鶏肉、目玉焼き1個、煮魚、鶏肉のから揚げ、鶏肉のから揚げ、豚肉のから揚げ 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
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 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/パック、2つ分 = 牛乳1本
2 果物 つ(SV) 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、ぶどう半房、桃1個

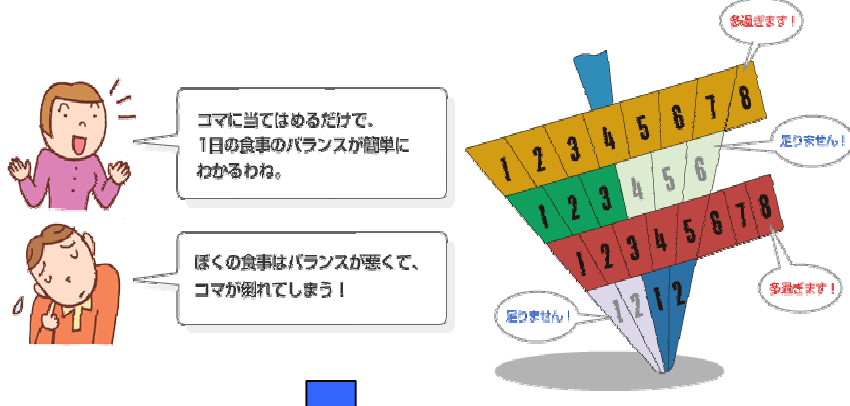
※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

食事バランスガイドの活用例

肥満が気になるお父さんの場合

食事	朝食	昼食	夕食	間食	合計
主食	食パン2枚 2	ご飯小1杯 1 うどん1杯 2	ご飯小2杯 2	おにぎり1個 1	8つ(SV)
副菜		野菜サラダ 1	野菜炒め 2		3つ(SV)
主菜	目玉焼き(卵2個) 2	豚肉のしょうが焼き 3	鶏肉のから揚げ 3		8つ(SV)
牛乳・乳製品					0つ(SV)
果物	みかん1個 1		いちご6個 1		2つ(SV)

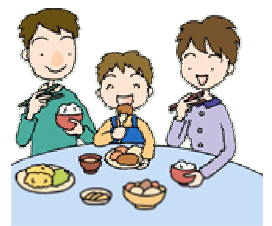
...多すぎます!
...足りません!
...多すぎます!
...足りません!



・夕食は軽めに、油を使った料理は控えましょう。
夕食の主菜は鶏肉のから揚げ(3つ)をあまり蒸し煮(1つ)に変更しました。
・副菜をたっぷり食べましょう。
昼食の副菜にきのこのソテー(1つ)を、夕食に具だくさん味噌汁(1つ)とゆでアスパラ(1つ)を追加しました。
・主食の量を調節しましょう。
昼食のご飯小1杯をやめました。
・牛乳・乳製品は不足しがちなので注意しましょう。
朝食に牛乳1杯(2つ)を追加しました。

【改善後】

食事	朝食	昼食	夕食	間食	合計
主食	食パン2枚 2	うどん1杯 2	ご飯小2杯 2	おにぎり1個 1	7つ(SV)
副菜		野菜サラダ 1 きのこのソテー 1	具だくさん味噌汁 1 ゆでアスパラ 1		6つ(SV)
主菜	目玉焼き(卵1個) 1	豚肉のしょうが焼き 3	あまり蒸し煮 1		5つ(SV)
牛乳・乳製品	牛乳コップ1杯 2				2つ(SV)
果物	みかん1個 1		いちご6個 1		2つ(SV)



◎栄養相談を実施しております。(予約制)
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
◎当薬局では、全国すべての病医院の処方箋を受け付けております。
◎食通信はホームページにも掲載しております。http://www.reliance-cosmos.co.jp/
栄養士 中野・植田・宇根・坂井・佐々木・篠田・清水・新川・為政・廣田・藤原(汐)
藤原(知)・皆川・三宅

