



今回のテーマ



メタボリックシンドローム



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（内臓に脂肪が蓄積するタイプの肥満）に加え、高血糖、脂質異常（トリグリセライドHDLコレステロールの異常）、高血圧が複数みられる状態をいいます。

メタボリックシンドロームの診断基準

- ① 腹囲（おへその高さ）が 男性 85cm以上
女性 90cm以上



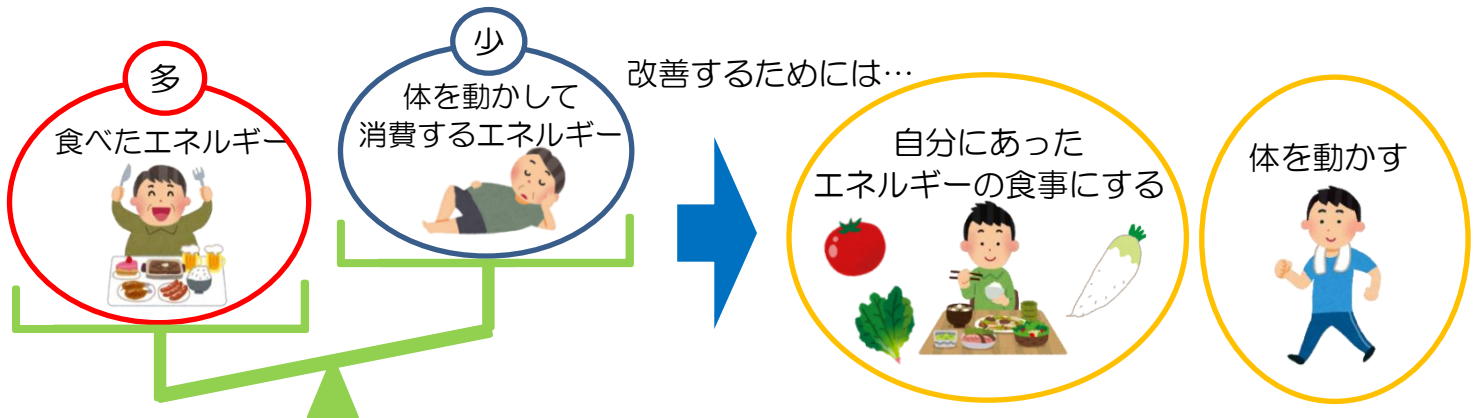
- ② 次の3項目のうち2項目以上が該当する

- A. 高トリグリセライド(TG)血症 $\geq 150\text{mg/dL}$ かつ/または
低HDLコレステロール(HDL-C)血症 $< 40\text{mg/dL}$
B. 収縮期血圧 $\geq 130\text{mmHg}$ かつ/または
拡張期血圧 $\geq 85\text{mmHg}$
C. 空腹時血糖値 $\geq 110\text{mg/dL}$



メタボリックシンドロームになる大きな要因

内臓に脂肪が蓄積する主な原因は、日常の食事でエネルギーを多くとりすぎていることや、身体活動の不足により消費エネルギーが少ないことです。



こんな人は注意!

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ついつい食べ過ぎてしまう。 | <input type="checkbox"/> 野菜はあまり食べない。 |
| <input type="checkbox"/> 早食いである。 | <input type="checkbox"/> お酒をよく飲む。 |
| <input type="checkbox"/> 間食が多い、夜食をとることが多い。 | <input type="checkbox"/> あまり運動しない。 |
| <input type="checkbox"/> 甘いものが好き。 | <input type="checkbox"/> 歩くことがきらい。 |
| <input type="checkbox"/> 濃い味付けが好き。 | <input type="checkbox"/> 生活リズムが不規則になりやすい。 |
| <input type="checkbox"/> 炒め物や揚げものなど脂っこい食事が多い。 | <input type="checkbox"/> ストレスを感じることが多い。 |
| | <input type="checkbox"/> タバコを吸っている。 |

食べ過ぎを防ぐ食習慣のポイント

食事内容や量ばかりを考えるのではなく、食習慣を整える事もまた肥満の予防、改善には重要です。

- ①食事のバランスを整える
- ②ゆっくりよく噛んで食べる
- ③食事の時間をかけすぎない
- ④間食やデザートを抑える
- ⑤夕食後から寝るまでの間の飲食などを控える
- ⑥外食では栄養成分表示を参考にする



食品の選び方のポイント

◇雑穀米、雑穀パンを食べる

雑穀米、雑穀パンには**食物繊維**が含まれています。食物繊維にはコレステロールを下げる効果や血糖値の上下を穏かにする働きがあります。



◇サーモン、サバ、イワシなどを食べる
青魚などに含まれる脂質は**コレステロールを改善**する役割があります。脂身の多い肉の代わりに積極的に食卓に取り入れましょう。



◇野菜・果物を食べる

野菜・果物には水溶性食物繊維が含まれており、**コレステロールを改善する働き**があります。豆、りんご、かんきつ類、にんじんなどがお勧めです。また、野菜や果物には血圧改善効果のあるカリウムがたっぷり含まれています。
※果物は果糖が多いため、摂り過ぎは体重増加を招きます。一日の摂取量の目安は、片手のひらに乗る程度です。バナナは1本、りんごなら1/2個程度です。



◇オリーブオイル、キャノーラオイルを使う
オリーブオイルやキャノーラオイルには**悪玉コレステロールを下げる効果**があります。一方、バター、マーガリン、トランス脂肪酸などは悪玉コレステロールを上げ動脈硬化を進めます。



◇料理にニンニクを使う

にんにくは料理をおいしくするだけでなく、**炎症や高血圧を改善する働き**があるとわれています。食べすぎる必要はなく、**1日1かけ**を目安にして調理に活用しましょう。



⚠️ 控えた方がいい食品！

糖質や脂質を多く含む食品やアルコール等はエネルギーが高いため注意が必要となります。

○菓子類：お菓子は見た目以上に高カロリーです。甘い物・しょっぱいもの・洋菓子・和菓子に関係なく、食べる量や頻度を見直してみましょう。



○アルコール：アルコールは1gあたり7kcalあります。飲み過ぎると、摂取エネルギーも増加します。一日の適量はアルコール量**20g未滿**です。



○牛乳・ヨーグルト：牛乳・乳製品はカルシウムが多く毎日摂りたい食品ですが、脂肪が多いため、摂り過ぎると太る原因となります。一日の適量は牛乳・ヨーグルト合わせて**200ml (g)**です。



◎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。

◎食通信はホームページにも掲載しております。（QRコードからログイン可）

（株）リアイツ コスモ薬局グループ 担当栄養士：中上

