

からだにいいこと、もっと。

| 今日からはじめる未病予防 |

# からだPlus



メ タ ボ リ ツ ク  
シ ン ド ロ ー ム  
っ て な に ?



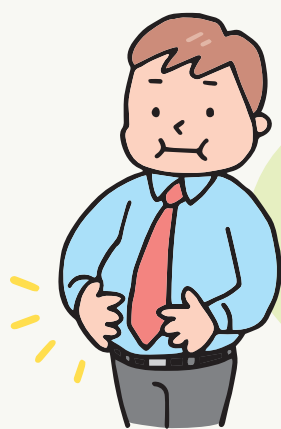
# メタボリックシンドローム ってなに？

メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満に、脂質異常・高血圧・高血糖のうちいずれか2つ以上あわせもった状態をいいます。

このようなリスクが重なることで生活習慣病を起こしやすくなりますので注意が必要です。

## メタボリックシンドロームの診断基準



内臓  
脂肪型  
肥満

腹囲(ウエストサイズ)が

男性**85cm**以上

女性**90cm**以上

内臓脂肪が過剰に溜まっている状態

脂質  
異常

中性脂肪 **150mg/dL** 以上

かつ/または

HDLコレステロール **40mg/dL** 未満

高血圧

最高(収縮期)血圧 **130mmHg** 以上

かつ/または

最低(拡張期)血圧 **85mmHg** 以上

高血糖

空腹時血糖値

**110mg/dL** 以上

腹囲が左の数値を超え、  
上記3項目のうち2項目以上あてはまる

太っているように見えなくても  
**隠れ肥満にも注意!**

**メタボリックシンドローム**



放っておくとどうなるの？

メタボリック  
シンドローム



動脈硬化



心筋梗塞

脳梗塞

放置すると

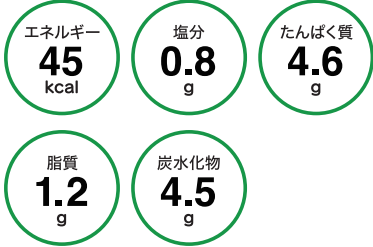
進行すると

死につながる病気を  
引き起こしやすくなります

# たっぷり野菜の中華あえ



ひとり分  
あたりの  
栄養価



※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

## 材料(2人分)

- ・きゅうり……………1/2本
- ・塩……………少々
- ・鶏ささみ肉……………1/2本
- ・しめじ……………20g
- ・もやし……………1/2袋

(A)

- ・薄口しょうゆ……………大さじ1/2
- ・みりん……………小さじ1
- ・ごま油……………小さじ1/2

## 作り方

- ①きゅうりは千切りにし、塩をまぶします。
- ②鶏ささみ肉は筋をとり、しめじは石づきを落としてほぐしておきます。
- ③②ともやしを茹でて、冷まします。
- ④鶏ささみ肉は、手で細かくほぐします。
- ⑤きゅうり、しめじ、もやしの水気を固くしぼり、鶏ささみ肉と一緒にボウルにいれ、<A>の調味料で味をととのえたら、できあがり。

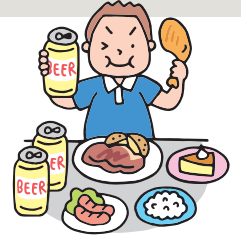
レシピ作成：管理栄養士 長友 佐知子

# 《メタボ》の原因

メタボリックシンドロームの原因として挙げられるのは「食べすぎ」や「運動不足」など、生活習慣の乱れによる肥満です。健康を維持するためには、自分自身の生活習慣を見直して肥満の解消を心がけましょう。

## 食べすぎ

必要以上のエネルギーを摂取していると、余った分は脂肪として蓄えられます。特に夕食の過食や油脂を多く含む食事、アルコールの多飲、寝る前に甘いものなどを摂取している方は要注意です。



## 運動不足

摂取エネルギー量を控えても、消費するエネルギー量が少ないと肥満はなかなか解消されません。加齢とともに基礎代謝量が下がるので適度な運動で消費エネルギーを増やしましょう。



# 《改善》のポイント

日常生活の中で食生活の見直しや運動量を増加させて、腹囲を細くすることを目指しましょう！

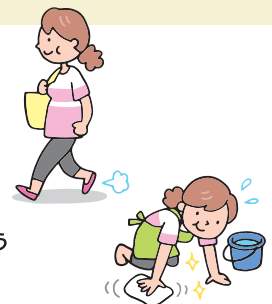
## 食事

- 腹八分目にする
- 寝る前には食べない
- 油を使う料理は1食1品まで
- 飲み物は無糖のものを選ぶ
- 主菜(メイン)のおかずは1食1品まで
- お酒を飲み過ぎない
- よく噛んで食べる



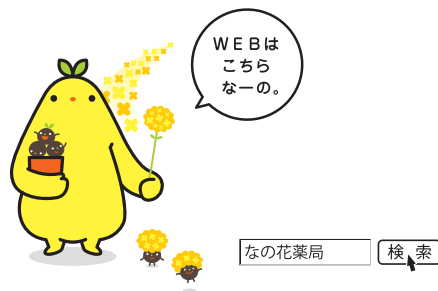
## 運動

- 近くの買い物は歩いていく
- お気に入りの散歩道を見つける
- エスカレーターに乗らず、階段を使う
- こまめに掃除する
- 子どもとよく遊ぶ





MEDICAL  
SYSTEM  
NETWORK  
GROUP



取り扱い薬局