

## めざせ！！脱メタボ

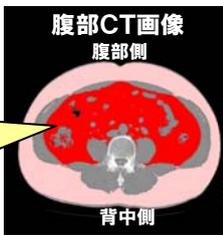
40歳～74歳の男性2人に1人、女性5人に1人がメタボリックシンドローム（予備軍含む）といわれています。「去年着ていたズボンがきつくなった・・・」「お腹がでてきた・・・」の方は要注意！自分の生活を見直すことから始めてみませんか。

### メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは

内臓脂肪の過剰な蓄積に加え、血圧・血中脂質・血糖の高値をあわせもった状態。この危険因子が重なるほど、心臓病や脳卒中などの発症リスクが高まります。

メタボリック症候群とは『あなたの血管は実年齢に比べて早くに**硬く・厚く・狭く**なっていますが本当にそれでよろしいですか』症候群

（日立健康管理センター 中川徹医師）



内臓脂肪

**内臓脂肪型肥満**  
内臓のまわりに脂肪が蓄積。  
男性や閉経後の女性に多い。

内臓脂肪型肥満を疑うポイント

- ①へその高さで測定した腹囲が  
男性85cm以上、女性90cm以上
- ②太鼓腹で下半身より上半身に脂肪が多い



### 内臓脂肪は溜まりやすいが、減らしやすい

内臓脂肪のほうが皮下脂肪よりも、絶えず分解・合成を繰り返す、エネルギー源になりやすい状態にあります。活発な生活・運動をすれば、内臓脂肪の燃焼アップに。

### できることから、実行を。

- ①三種の神器を準備！！ 裏面にあります  
体重計・万歩計・体重の記録表
- ②目標をたてる！！  
減量の目安：90日で体重の5%減量  
例) 現在80kg⇒4kg減が目標
- ③実行、記録する！！  
・「無理なことはしない。がんばらない、でも簡単にあきらめない」  
例) 毎晩のビールを止める＋毎日1時間歩く  
⇒毎日のビール2缶を1缶、毎日10分(プラス1000歩)は歩く
- ・**体重や食事、運動内容を記録する**  
・体重の増減をチェック、実行内容との比較する。



日常生活にもチャンスあり。生活に「プラス」か、生活を「チェンジ」で！

近くでも車⇒  
徒歩か自転車へ

エレベーター⇒  
階段へ

ダラダラ歩き⇒  
早歩きに

メタボ改善のために「これなら、自分にもできる」ちょっとした食事のヒント！

### おなかいっぱい食べる

満腹と感じるまでには20分かかると、**ゆっくり食べることが、食後血糖値の急上昇を防ぐ**に。また、テレビを見ながら・新聞を見ながらなどの**ながら食**いは、無意識に過食になるため要注意！

- 汁物や野菜料理から先に食べる
- よく噛む（目安は一口20～30回）
- 食欲を増進させるアルコールは控える
- 一人分をお皿に盛る



### 1年間で体重が3kg増えた

体重増加は、健康のバロメーター。ポイントは体重コントロール！  
**食事だけの減量は筋肉量が減り、リバウンドを起こしやすいので運動との合わせ技！**

- 調理方法を選ぶ  
（揚げ物より、煮る・炒める・焼く）
- 外食のエネルギー表示をチェック
- 就寝前の飲食は×
- 適度な運動を心がける



### 夜遅く食事をする

身体は、夜間に消化管の機能が活発になり、食べた物が消化吸収されやすいようになっています。そのために、**夜遅い食事は太りやすくなる！**



- 和食中心の、低エネルギー料理
- 脂っこいものを控える
- 夕方、バナナや牛乳・おにぎりなどの軽食を少し食べ、夕食には消化の良い軽めの食事をとる



生活習慣を見直して、  
メタボリックシンドローム  
を撃退しましょう。

JA鹿児島県厚生連  
地域医療推進部 地域医療推進課  
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号  
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107  
E-mail [kou.tis@ks-ja.or.jp](mailto:kou.tis@ks-ja.or.jp)  
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。