



*メタボリックシンドロームが気になる人へ (Q&A) *

Q1. 腹囲が大きい人全員がメタボリックシンドロームですか？

A. いいえ

Q2. では、メタボリックシンドロームの診断基準は？

A. 腹囲が 男性：85 cm以上 女性：90 cm以上に加え、

下記の①②③の項目うち2つ以上該当する人

①脂質異常：下記のいずれかまたは両方

- ・中性脂肪・・・150mg/dl以上
- ・HDL コレステロール値・・・40mg/dl未滿

②高血糖：空腹時血糖値・・・110mg/dl以上

③血圧高値：下記のいずれかまたは両方

- ・収縮時血圧・・・130mmHg以上
- ・拡張期血圧・・・85mmHg以上

Q3. 診断基準には、どうして腹囲が関係するの？

A. 内臓脂肪は、臓器のまわりにつき、腹囲が増えるため

内臓脂肪が増えすぎると、内臓脂肪の細胞から分泌される物質のバランスが崩れ、不都合な働きをする悪玉が活発になり、善玉の働きがにぶくなる
そうすることで、インスリン（※1）抵抗性が起きる

※細胞が血液中のブドウ糖を取り込むときに必要な物質

Q4. インスリン抵抗性ってなに？

A. インスリンの働きが悪くなること

Q5. インスリン抵抗性はなぜこわいの？

A. インスリン抵抗性が続くと、血管が傷つき動脈硬化（血管が硬くなる）の進行が早くなる

Q6. 動脈硬化が進行するとどうなるの？

A. 命にかかわる病気を起こすリスクが高くなる（心筋梗塞、脳梗塞など）

Q7. 内臓脂肪はどうして増えるの？

A. 食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、喫煙などが主な要因

Q8. 内臓脂肪はどうすれば減るの？

A. 生活習慣を改善させる

1に運動 2に食事 特にウォーキングのような有酸素運動が効果的！

重要

今の食べ方を少し見直すことで腹囲をコントロールできる可能性あり・・・

次ページにメタボ解消や予防のヒントがあるよ♪

どうすればメタボの解消や予防ができるの？！

☆自分の健康状態を知るために、健診を受けよう☆

「食行動」 6つのNG

- 1 食べる速度がはやい
- 2 一度にたくさん食べる
- 3 何かをしながら食べる
- 4 つまみ食い
- 5 ダラダラ食べる
- 6 夜食を食べる（または、夕食が遅い）

食事内容は

- 1 質を整える⇒主食（穀類）、主菜（メインディッシュ）、副菜（野菜料理）
.....
（食事の最初に野菜から食べる「ベジファースト」の習慣化）
- 2 量を守る
（野菜はたっぷりとり、主食と主菜の量は多くなく、少なくなく）

お菓子（アメ類、冷菓を含む）や菓子パンや甘い飲み物は

- 1 食べる前に、本当に食べる必要があるか考える
- 2 食べた後は、必ずカラダを動かす
- 3 夕食後はNG

アルコールを飲みたいとき

- 1 アルコールは高エネルギー。適量を知り、量を守る！
- 2 飲酒回数は、週4回未満が理想的（※AUDID 参考）

コツコツと実践することがポイント！！

※WHO がスポンサーになり作成されたスクリーニングテスト

注目

メタボリックシンドロームは、気づかない間に進行しています……

適正な体重と腹囲のキープは、重要なポイント♪

