

# メタボリックシンドロームの予防・食事編

メタボリックシンドローム(代謝症候群)という言葉をご存じですか。「メタボくん」「厚生労働副大臣のメタボ退治」などの言葉でも広がり、すっかりおなじみになりました。40〜74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームを強く疑われる人、または予備群と考えられます。

メタボリックシンドロームの診断基準は【図1】の通りです。内臓脂肪型肥満に加えて、血圧高値・血中脂質異常・高血糖のうち2項目以上該当するとメタボリックシンドローム、ひとつでもあれば予備群と診断されます。

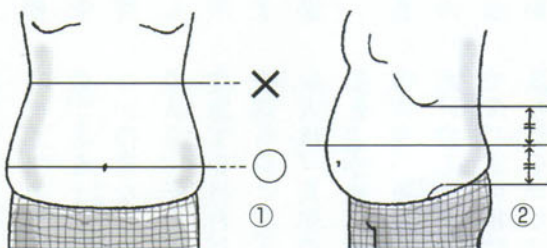
ウエスト径の測定方法は【図2】を参考にしてください。いわゆるウエストではなく、おへそ回りを測ります。このとき思いきりお腹をへこませたくなりますが、正確を期すには自分で測るのではなく、誰かに測ってもらうこと。衣服はつけない状態で軽く息を吐きながら、床に対しメジャーが水平になっていることを確認して測るようにしましょう。(参考/  
<http://www.nih.go.jp/eiken/chosa/kenkoey/ohm/>)  
 メタボリックシンドローム発症の主な要因は、食べすぎと運動不足です。短期

【図1】

メタボリックシンドロームの診断基準	
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100cm <sup>2</sup> 以上に相当)
+	
以下のうち2項目以上	
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、または両方
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、または両方
高血糖	
空腹時血糖値	- 110mg/dL以

間で肥満になったものではありませんから、目標を立て、無理なく少しずつ、食事と運動で着実に減量するのが賢いやり方です。目標の立て方については【図3】を参考にしてください。今回は食事について気をつけるポイントをお話します。

【図2】



## ウエスト径の正しい測り方

立ったまま、軽く息を吐いた状態で測ります。腰の一番細いところではなく、①へそ回りを水平に測ります。リラックスした状態で測りましょう。脂肪蓄積が著明でへそが下に変異している場合、②は肋骨下と前方腸骨棘の中点の高さで測ります。



### ポイント1

バランスのとれた食事をしていますか。毎日の食事に主食・主菜・副菜が揃っていますか。メニューを考えるときはまず副菜から決めていくのがバランスよく食べるコツです。副菜は野菜を中心とした料理ですが、サラダだけでなく、お浸し・煮物・炒め物などいろいろとり混ぜて、毎食2品くらいあるとよいですね。

### ポイント2

一日3度の食事で生体リズムを整えましょう。朝食はしっかり食べていますか。朝の脳は空腹状態です。エネルギーを十分に補給して元気に一日を始めましょう。朝と昼は軽く、夕食にどかっと食べる方はいらっしやいませんか。昼食から夕食までの時間が長いと太りやすいともいわれています。夕食は夜10時まで、就寝時間の2〜3時間前には済ませるようにしましょう。食べたものがちゃんと消化吸収されてから寝ると、ぐっすり休めることができます。

### ポイント3

ビタミンA・C・Eや食物繊維が豊富な野菜をたっぷり食べましょう。外食が続くと、どうしても野菜不足になります。だからといって、野菜ジュースを

飲んでいれば安心というわけではありません。野菜ジュースの成分によっては、かえって糖分のとりすぎになってしまう場合もあります。野菜は生だけでなく、加熱することにより、かさが減ってたくさんの方が食べられます。海藻やきのこ・芋類なども忘れずに食べましょう。

### ポイント4

脂肪のとりすぎに気をつけましょう。フライやから揚げに目がない方はいらっしやいませんか。とくに夕食では高脂肪、高エネルギーにならないように食材選びや調理法の工夫が大切です。肉類は脂肪分の少ない部位を選び、調理法も揚げ・炒めるより、焼く、蒸す、茹でるほうがエネルギーダウンできます。

### ポイント5

最初に書いたように、食事だけでもダメ、運動だけでもダメです。バランスのとれた食事とともに適度な運動も大切です。次回は運動編です。ご期待ください。

【図3】

#### 内臓脂肪減少計画

①〜⑤の順番に計算して、自分に合った腹囲の減少方法を作成してみましょう。

- ①あなたの腹囲は？ (① cm)
- ②腹囲の基準値の差は？  
(① cm) - 男性85cm、女性90cm = (② cm)
- ③目標達成までの期間は？  
確実にじっくりコース  
(② cm) ÷ 1cm/月 = (③ か月)  
急いでがんばるコース  
(② cm) ÷ 2cm/月 = (③ か月)
- ④目的達成までに減らさなければならないエネルギー量は？  
(② cm) × 7000kcal\* = (④ kcal)  
(④ kcal) ÷ (③ か月) ÷ 30日 =  
(1日あたりに減らすエネルギー kcal)
- ⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？  
(1日あたりに減らすエネルギー kcal)  
運動で ( kcal)  
食事で ( kcal)

\*腹囲1cmを減らす (=脂肪1kgを減らす) のに、7000kcalが必要

急な減量は健康障害やリバウンドのもと

体重1kg ÷ 腹囲1cm  
脂肪1kg = 7000kcal

食事だけではダメ  
運動だけではムリ



PROFILE ● 財団法人かながわ健康財団管理栄養士。独立行政法人国立健康・栄養研究所認定栄養情報担当者 (NRといって、サプリメントに関する資格です)。バックの中の携行品は、メジャー、30kcalのクッキーの食品模型。そしてベルトにはしっかり歩数計。メタボ克服のための三種の神器がマイブームです。