

# 栄養通!! vol.11

平成 25 年 3 月発行  
「栄養通!!」 11 号  
発行責任者  
多摩南部地域病院栄養科



## 「メタボ」を防ごう！



「メタボリックシンドローム」は、内臓脂肪型肥満を共通の要因として高血糖、脂質異常、高血圧が引き起こされる状態で、それぞれが重なった場合は、心臓病や脳卒中などの命にかかわる病気を招くこともあります。

しかし、食べ過ぎや運動不足など、悪い生活習慣の積み重ねが原因となって起こるため、生活習慣の改善によって予防・改善をすることができます。



### メタボリックシンドロームの診断基準



内臓脂肪蓄積	ウェスト周囲径(立位、軽呼吸時、臍で測定)
	男性 85cm 以上 女性 90cm 以上
	*内臓脂肪面積男女とも 100 cm <sup>2</sup> 以上に相当



以下のうち、2 項目以上該当



血糖	空腹時血糖 100mg/dl 以上 または HbA1c5.2%以上
脂質	中性脂肪 150mg/dl 以上 または HDL コレステロール 40mg/dl 未満
血圧	収縮期(最高)130mmHg 以上 または拡張期(最低)85mmHg 以上



## 予防するには… こんな方法があります。

↓こんな習慣、ありませんか？チェックしてみましょう！↓

- 朝食を食べないことが多い。
- 夜食や間食が多い。
- 早食いとよく言われる。
- ついつい食べ過ぎてしまう。
- 野菜は、一日 1 皿食べるか食べないか…。
- 味付けの濃い料理や漬物が好きでよく食べる。



↓この中の習慣を一つずつ「変える」「やめる」、やってみませんか？↓

- 少しでも朝食を食べる。
- 夕食後のお菓子はやめてみる。
- 1 日に 1 回はよく噛んで食べる習慣をつける。
- 特に夕食で油っこいものを食べ過ぎないように気を付ける。
- プチトマトやパックの野菜を用意しておく。
- 薄味を心がける。漬物は控える。ラーメンの汁は全部飲まない。 などなど。

