

健康レシピ

メタボリックシンドロームの判定基準

内臓脂肪蓄積

腹囲 男性 85 cm以上 女性 90 cm以上



脂質代謝異常

中性脂肪(TG)
(高トリグリセリド血症)
150mg/dl 以上
かつ/または
低HDL コレステロール血症
40mg/dl 未満

高血圧

最大血圧(収縮期)
130mmHg 以上
かつ/または
最小血圧(拡張期)
85mmHg 以上

高血糖

空腹時血糖値
110mg/dl 以上

内臓脂肪蓄積 + 3つのうち2つ以上当てはまるとメタボと判定されます!

内臓脂肪を減らして

メタボを予防!

メタボリックシンドロームとは…

内臓脂肪型肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化疾患を招きやすい病態のことをいいます。

内臓脂肪の蓄積は

メタボの原因に!

腹囲(おへその高さ)が男性 85 cm・女性 90 cmが、内臓脂肪面積 100 cm²に相当します。内臓脂肪面積が 100 cm²を超えると、高血圧・高血糖・脂質代謝異常の合併率が高くなります。

メタボリックシンドロームを引き起こすおおもとの原因は、内臓脂肪の蓄積です。この内臓脂肪蓄積の最大の原因は、食べ過ぎと運動不足です。

内臓脂肪をためない食事

● 1日3食、規則正しく食べる。

夜食や間食は、内臓脂肪を増加させる原因になります。1日3食規則正しい食生活を心がけましょう。

● 野菜をたっぷり摂る。

野菜とくだものを毎日食べて、ビタミン・ミネラル・食物繊維を摂りましょう。きのこや海藻、葉物の野菜はカロリーも低く、ビタミン・ミネラルも豊富なのでおすすめです。



● ゆっくりよく噛む。

早食いをすると、満腹感を感じるまでに食べ過ぎてしまいます。ゆっくりとよく噛んで、腹八分目を心がけましょう。

● 食べる順番も考慮する。

最初に野菜を食べ、ごはんを後から食べるようにすると、糖質の腸での吸収が緩やかになるほか、よく噛んで食べるので満腹感が伝わり、食べ過ぎを防ぐ効果があります。

● 背の青い魚を食べる。

サンマやサバなどの背の青い魚にはEPAという脂肪酸が豊富に含まれています。中性脂肪を減らす効果があります。

● 油に注意!

こってり甘いおかずはついいたくさん食べてしまいます。揚げ物は高エネルギーです。バターやマヨネーズなどの調味料も控えるにしましょう。

有酸素運動で

内臓脂肪を減らす

有酸素運動は、脂肪や糖質を酸素の力によってエネルギーに変える運動です。毎日の生活の中に有酸素運動を取り入れることで、内臓脂肪を減らすことができます。