



# メタボリックシンドロームについて(食事編)

## ☆メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を合わせもった状態を、メタボリックシンドローム(以下メタボ)といいます。内臓脂肪型肥満とは、おなかの内臓のまわりに脂肪がたまるタイプの肥満です。

腹囲が「男性85cm以上」「女性90cm以上」に加え、以下2つ以上当てはまる場合は注意が必要です。

- 高血糖 : 空腹時血糖110mg/dL以上
- 高血圧 : 最高血圧130mmHg以上、最低血圧85mmHg以上のいずれかまたは両方
- 脂質異常 : 中性脂肪150mg/dL以上、HDLコレステロール40mg/dL未満のいずれかまたは両方

## ☆メタボはなぜいけないの？

メタボになると、内臓脂肪型肥満をベースに高血糖、高血圧、脂質異常が複数重なることによって、動脈硬化を進行させ、**心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気の危険性が急激に高まります。**

## ☆メタボ改善のためには？(食事について)

**内臓脂肪**は皮下脂肪と比べて、**たまりやすく減りやすい**という特徴があります。



メタボのベースとなっている内臓脂肪は、食べ過ぎや運動不足などの

不健康な生活習慣を改善することで減らせます。ここでは食事についての注意点を紹介します。

1. バランスのとれた適切な量の食事を心掛けるとともに、食事をする時間や食べ方などにも注意し、**1日3食規則正しく食べましょう。**
2. メタボの改善には、1日の摂取エネルギーが1200~1800Kcal程度の、**比較的軽い食事制限を行います。**  
食事量を減らすときは、必要な栄養素が不足しないように、**栄養バランスを考えましょう。**

### <一日の栄養バランスの目安>

主食(ごはん、パン、麺など)→白米(中盛り)であれば4杯程度

副菜(野菜、きのこ、いも、海藻など)→野菜料理5皿程度

主菜(肉、魚、卵、大豆など)→肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

牛乳・乳製品 →牛乳ビン1本程度

果物 →みかんであれば2個、リンゴであれば1個程度



3. 肥満や内臓脂肪蓄積につながりやすい食習慣をしてはいないですか？

### 次のようなことがあったら、ぜひ改めてください。

- 朝食を抜くなど不規則な食事→1日3食規則正しく
- おなかいっぱい満足するまで食べる→腹八分目で切り上げる
- 早食いである→よく噛んで、ゆっくり食べる
- 寝る前に食事や飲酒をする→床につく前3時間は飲食をしない
- よく間食をする→おやつは時間と量をきちっときめて

\*参考資料：厚生労働省 メタボリックシンドロームを予防しよう

e-ヘルスネット メタボリックシンドロームの予防と改善

あすか薬局 H23.8.4 作成