

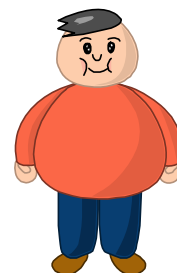
メタボリックシンドロームって何？

最近、メタボリックシンドロームという言葉をよく耳にされませんか？これは内臓脂肪型肥満を共通の要因として、高血糖、脂質異常、高血圧などが引き起こされる状態を言い、それぞれが重複した場合は命に関わる病気を招くこともあります。

メタボリックシンドロームの入り口である内臓脂肪型肥満は

へそ周りのウエスト：男性85cm以上、女性90cm以上 をいいます。

※参考・・・BMI(体格指数)＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
この値が25以上で肥満です。



この内臓脂肪型肥満は、エネルギーの摂取量が消費量を上回っている状態が継続することによって起こりますが、生活習慣の改善によって予防・改善できることも分かってきています。意外と知っているようで知らないのが自分の食習慣ではないでしょうか。あなたは以下の項目で当てはまるものがありますか？チェックしてみましょう。

- ☐ お菓子や果物などが常にかき置きしてある
- ☐ おいしそうなお菓子があるとおなかですいても買ってしまう
- ☐ 安売りがあるとつい買いすぎてしまう
- ☐ 冷蔵庫の中はすぐ食べないほどいっぱいである
- ☐ 食べ残すのはもったいない
- ☐ みんなで食事をするとき最初に食べ終わる
- ☐ テレビや新聞を見ながら食事をする人が多い



当てはまる数が多いほどエネルギーの摂取量が多いので要注意です！よく当てはまる方はメモ程度でもよいので生活日記をつけてみてはいかがでしょうか。1週間も記録をつけると、食べ過ぎていた、刺激に弱い、好きなものしか食べない、運動をしないなどが分かってきます。

次に目標を立ててみましょう。例えば、間食をやめる、お酒は週二回にする、菓子類の買い置きをやめるなど長続きしそうな目標を立てましょう。そして、「がんばろう」と決めたことは、心の中で思っているよりも書いたり人に話したりするほうが実行に移せます。「やろう！」と決めた目標は紙に書いて目に見えるところに貼ったり、家族や友人にも宣言すると長続きします。家族みんなで見直してみてもいいでしょうか？

<例>生活日記 (月 日) 体重 (kg) 体脂肪率 (%)

出勤時 今日は天気がよかったので1駅手前で降りて歩いた

昼食 仕事の都合がつかず、15時ごろに牛丼をかきこんだ

夕食 阪神が勝ったので、いつもはビール1本のところ2本にした
食べたもの：トンカツ・ポテトサラダ・ビール(大)2本・ごはん

