

メタボリックシンドローム

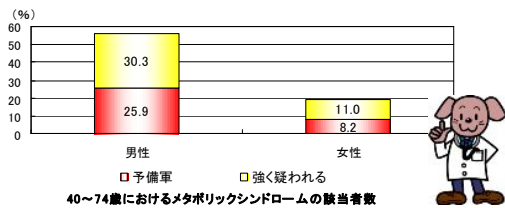
目次

- メタボリックシンドロームとは？
- どんな人になるの？
- どうすれば内臓脂肪を減らせるの？
運動で減らす
食事で減らす

メタボリックシンドローム人口

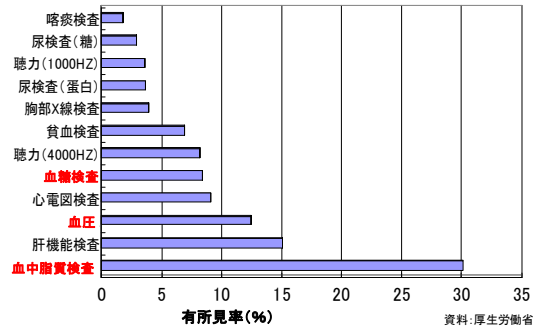
該当者数 → 約1070万人
 予備軍数 → 約940万人
 合計 → 約2010万人

40歳～74歳
 男性 → 2人に1人
 女性 → 5人に1人



H19 国民健康栄養調査より

定期健康診断結果 (H18)



資料:厚生労働省

診断基準は？

内臓脂肪型肥満
 ウエスト
 男性 85cm以上
 女性 90cm以上
 ※内臓脂肪面積 100cm²以上に相当

空腹時血糖 110mg/dL以上

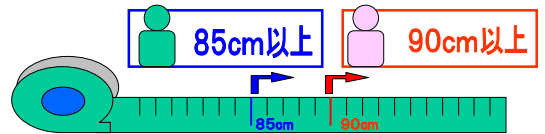
収縮期血圧 130mmHg以上
 かつ/または
 拡張期血圧 85mmHg以上

中性脂肪値 150mg/dL以上

HDLコレステロール値 40mg/dL以下

いずれか2つ以上(予備軍は1つ)

腹囲の正しい計り方は？

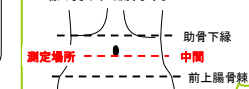


●腹囲はおへその高さで測定●

正しい姿勢で測定

- ① 両足を揃えて立ち、緊張せずに両手をさげる
- ② お腹の緊張をとる
- ③ 軽い呼吸の最後に測定する

POINT 脂肪蓄積が過剰で**おへそが下方**にある場合は肋骨弓下縁と前腸骨棘上縁の真ん中で測ります。



Stay Healthy & Smile SARAYA

内臓脂肪を貯める生活

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

内臓脂肪を増やす生活とは？

- 肥満の人
- 閉経後の人
- 30歳以上の男性
- 甘いものが大好き
- たばこを吸う
- 日常での動きが少ない
- 運動がきらい
- お腹いっぱい食べる
- アルコールを毎日たくさん飲む

内臓脂肪に注意!

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

内臓脂肪を減らす

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

カロリーが高い食事は？

テリヤキセット (M)  1100kcal	焼き魚定食  500kcal	ハンバーグ定食  700kcal
チーズケーキセット  500kcal	半チャンセット  800kcal	ビール2本 ギョーザ  600kcal

※目安ですので、実際は量や具材により変動します。

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

予想してください！二人の体重はどうなる？

消費カロリー: 1000kcal
 食べる量 (毎日): 50kcal

30歳 50kg

何kg. ??

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

答え

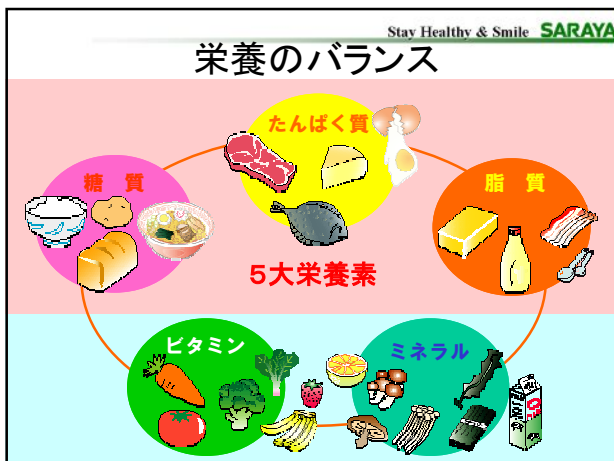
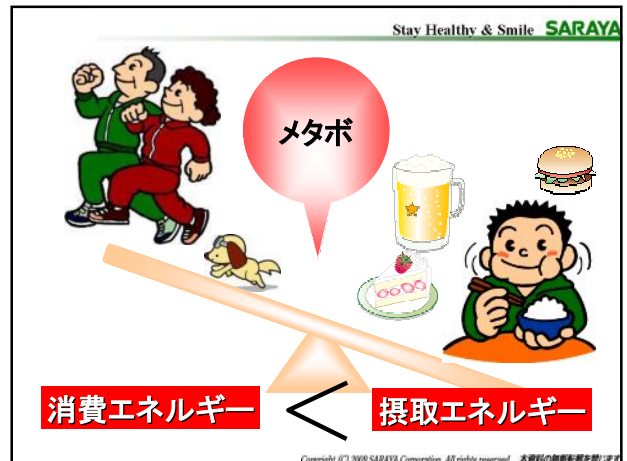
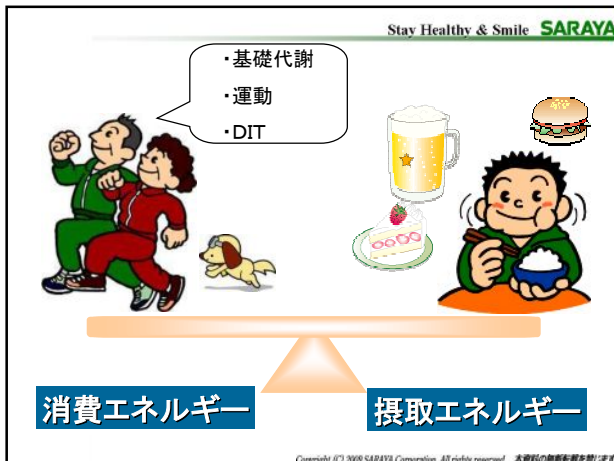
Aさん 30歳 体重 50kg → Aさん 40歳 体重 **50kg**

Bさん 30歳 体重 50kg → Bさん 40歳 体重 **76kg**

脂肪 1kg = 7000Kcal = 腹囲 1cm

※単純に計算した値です。


Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。



Stay Healthy & Smile SARAYA

食事のポイント

- ◆ 1日3食食べる。欠食はしない。朝食はきちんと食べる。
- ◆ 偏った食べ方はしない。栄養バランスをきちんと考える。
- ◆ 腹八分目でストップする。お腹いっぱいまで、食べない。
- ◆ 間食は控えめに。どうしても摂りたいなら低カロリーのものを選ぶ。
- ◆ だらだら食い、ながら食いはしない。
- ◆ 夜食は控える。就寝の2〜3時間前には食事は終わらせるようにする。
- ◆ 早食いは禁物。ゆっくりよく噛んで食べる。
- ◆ 井ものは控える。定食型の食事にする。
- ◆ 低カロリー甘味料などを上手に利用する。



Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断複製を禁じます

Stay Healthy & Smile SARAYA

エネルギーダウンのABC

～A 低エネルギーの食品を積極的に～

肉 脂肪の少ない部位や種類を選び、摂取量にも注意しましょう

おすすめ肉		控えたい肉	
ヒレ肉 185kcal	もも肉 181kcal	肩ロース肉 318kcal	バラ肉 454kcal
ヒレ肉 115kcal	肩肉 171kcal	もも肉 148kcal	ロース肉 263kcal
ささみ 105kcal	むね肉 (皮なし) 108kcal	もも肉 (皮なし) 116kcal	もも肉 (皮つき) 200kcal
			皮(もも) 513kcal (可食部100gあたり)

種類や部位でこんなにエネルギーが違います！！

Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断複製を禁じます

Stay Healthy & Smile SARAYA

エネルギーダウンのABC

～A 低エネルギーの食品を積極的に～

野菜やきのこ、海藻類は低エネルギーでビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。上手に利用しましょう。

野菜は1日350gを目標に！

適量を目で覚えましょう！ 1食分約120gの目安

<生のものなら両手いっぱい>



<加熱したのなら片手にのる量>



Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断複製を禁じます

Stay Healthy & Smile SARAYA

エネルギーダウンのABC

～B 油控えめの調理法を～

◆調理法を工夫する ～同じ素材でも調理法でこんなに差がでます！～

牛もも肉(100g) 209kcal(脂身つき)


揚げ	炒める	煮る	蒸す	網焼き	ゆでる
339kcal	220kcal	205kcal	201kcal	201kcal	189kcal

調理に油を使うことで、エネルギーはプラスに

素材の脂が流れ出てエネルギーはマイナスに

◆フッ素加工のフライパンを使って油を節約しましょう！

◆材料をゆでてから調理すると少量の油で調理ができます！



Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断複製を禁じます

Stay Healthy & Smile SARAYA

エネルギーダウンのABC

～C 薄味をこころがけて～


調味料の使いすぎに注意！

特に砂糖やみりんを使いすぎるとエネルギーがグンとアップします。食塩の摂り過ぎも合併症のリスクを高めるので要注意！！

- ◆新鮮な食材で素材の味を活かす
- ◆香味野菜や柑橘類をかきかて
- ◆カロリー0の甘味料をうまく使って

コーヒー一杯 約12kcal
ダウん！(3g)

低カロリー甘味料を上手に使うっておいしく楽しみながら続ける工夫を



Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断複製を禁じます

Stay Healthy & Smile SARAYA

嗜好品は控える

お酒は控えめにしましょう。

禁煙をこころがけましょう。



Copyright (C) 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断複製を禁じます

Stay Healthy & Smile SARAYA

運動習慣をつける

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

日常生活に運動を取り入れましょう！

「スポーツジム」に通わないと運動はできない……
ではなくて、普段の生活に運動を取り入れましょう。



散歩する



自転車に乗る



階段を使う



1つ前の駅で降りて歩く



速足で歩く



万歩計をつける

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

健康づくりのための運動基準を参考に

『エクササイズ』という単位が基準に

運動の強度 = メッツ
強度 × 時間 = エクササイズ

例

普通歩行 20分 = 1エクササイズ
(5分+5分+10分などすべてを足した時間でOK！)

普通歩行 40分 = 2エクササイズ

●○●1エクササイズの消費カロリー●○●

体重	40kg	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg
エネルギー消費量	42kcal	53kcal	63kcal	74kcal	84kcal	95kcal

この基準では1週間に23エクササイズ(うち活発な運動を4エクササイズ)の活発な身体活動を目指しています。

※詳しくは厚生労働省のHPを参考にしてください。

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

1エクササイズに相当する身体活動の目安時間


運 動		時 間	生 活 活 動	
ホーリング	バレーボール	20分	普通歩行	床掃除
ゴルフ(カート使用)	散歩	15分	自転車	子供と遊ぶ
エアロビクス	テニス	10分	階段の昇り降り	
ランニング	水泳	7~8分	重い荷物を運ぶ	

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

おいしく楽しみながら続ける工夫を！

「おいしい!」「楽しい!」
満足感が長続きのポイント。
無理せずゆっくと
頑張りましょう!



Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

参考資料

- ◆健康づくりのための運動基準2006
- ◆生活習慣病健診・保健指導のあり方に関する検討会 提出資料
- ◆糖尿病・肥満のためのヘルシーレシピ
「おいしく食べてエネルギーダウン」

健康と料理社

Copyright © 2008 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の無断転載を禁じます。