

いきいき南丹

—15—
お元気ですか？
保健師です。



日々の生活を生かして 防ごうメタボリックシンドローム!

最近では過食、運動不足などによって内臓脂肪が蓄積し、高血圧、高脂血、高血糖など複数の生活習慣病を併発する人が増えています。このような状態をメタボリックシンドロームと呼び、多く合併するほど動脈硬化を促進して脳梗塞や心筋梗塞などを起こしやすくなります。

●自分の腹回りを測ってみましょう

「へそ」の上の周囲（腰の一番細いところではありません）が、男性で八十五センチ以上、女性で九十センチ以上あり、高血圧、高脂血、高血糖のうち二つ以上が当てはまると、メタボリックシンドロームと診断されます。

●内臓脂肪は減らせる!

メタボリックシンドロームは海に浮かぶ氷山に例えられま

す。水面に浮かぶ個々の氷頂（高血圧、高脂血、高血糖）は小さくても、水面下には大きな氷山（内臓脂肪）が隠れています。表面の頂を削っても土台である氷山の大きさは変わりません。氷山自体を小さくするためには、まず土台となる内臓脂肪を減らす事が大切です。

内臓脂肪は容易にたまるものの、比較的燃焼もしやすいので、日々の食事や運動を心がければ減らす事が十分に可能です。

●さあ！実践してみましょう

メタボリックシンドロームの予防・解消は「一に運動 二に食事 しっかりと禁煙 最後にクスリ（厚生労働省より）」です。運動や食生活を見直すことで、内臓脂肪は減らせます。

●運動で内臓脂肪を解消

運動は体力を養い、心肺機能や抵抗力を高めるだけでなく、内臓脂肪を減らす効果的な方法です。「筋力トレーニング」「ストレッチング」を体の状態に合わせて組み合わせましょう。運

栄養バランスのよい食事の例



動する時間がとれない、体調の都合で運動はちょっと...という人には家事や育児、通勤のための歩行など、普段の生活の中で体を動かして、脂肪を燃焼させるのも効果があります。毎日、続けられる運動から始めてみるというでしょう。

●栄養バランスのよい食事

食生活のポイントには「主食、主菜、副菜」をそろえたメニューに加え、適量の乳製品や果物です。野菜やきのこ、海藻を中心にいろいろな種類の食品をバランスよく食べましょう。