

## 栄養部 メタボリックシンドローム

### ☆ メタボリックシンドロームってなに？

おなかのまわりの内臓に脂肪が蓄積した肥満を内臓脂肪型肥満とよびます。  
この内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうち2つ以上をあわせもった状態を、**メタボリックシンドローム（内臓脂肪型症候群）**といいます。



メタボリックシンドロームの状態は、動脈硬化を引き起こしやすくなります。  
すると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。

### ☆ 診断基準

診断基準は？

ウエスト男性85cm以上、  
女性90cm以上あることに加えて  
血糖値・血圧・中性脂肪コレステロール  
値のいずれか2つ以上があてはまるもの  
を診断基準としています。

#### 内臓脂肪型 肥満

ウエスト

男性

85 cm以上

女性

90 cm以上



空腹時血糖 110 mg/dL以上

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

中性脂肪値 150 mg/dL以上

HDLコレステロール値 40 mg/dL以下

いずれか2つ以上（予備率は1つ）

### ☆ メタボを改善しましょう。

食事を見直す



運動をする

内臓脂肪を減らすには、今までの生活習慣を見直して、改善することが大切です。

☆ 食生活をみなおそう。

## 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。
- ◆ 偏った食べかたはしない。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。
- ◆ 早食いは禁物。ゆっくりよく噛んで食べる。



主食・主菜・副菜がそろった食事を心掛けましょう。  
また、1日3食きちんと食べることで腹持ちがよくなり、間食や食べ過ぎを防ぐことができます。

ゆっくりよくかんで食べましょう。  
血圧が高い方は水分補給も忘れずに。

☆ 食材選びのポイント

お肉を選ぶときは脂肪の少ない部位や種類を選ぶようにしましょう。  
ヒレ肉やむね肉（皮なし）などを選ぶようにするとカロリーをおさえられます。

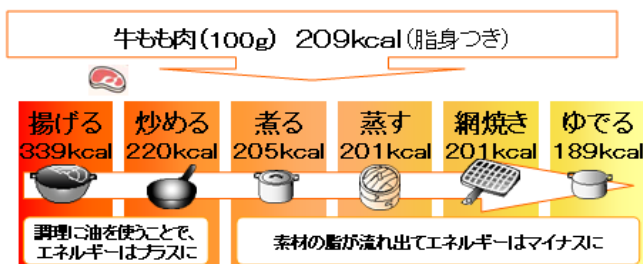
**肉** 脂肪の少ない部位や種類を選び、摂取量にも注意しましょう

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	もも肉 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	バラ肉 386kcal
		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！！

◆ 調理法を工夫する ～同じ食材でも調理法でこんなに差がでます！～



- ◆ 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！

☆ 調理法のポイント

同じ食材でも調理法を工夫するだけでカロリーをおさえることができます。

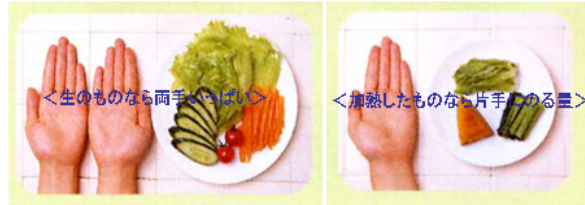
☆ 野菜の摂取を心掛けましょう。

野菜やきのこ・海藻類は食物繊維が豊富で低カロリーの食品です。ビタミン・ミネラルが豊富なのももちろんですがたくさん摂取することにより食事に満足感が得られたり、腹持ちがよくなり食べ過ぎを防いでくれます。マヨネーズやドレッシングのかけ過ぎに注意しましょう。ノンオイルドレッシングなどを上手に利用するとよいでしょう。

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



### 低カロリーおやつ 一例



### ☆ おやつについて

間食を控えようと思ってもなかなか…という人も多いはず。ストレスにならない程度に低カロリーのおやつを選択してみましょ。

寒天を使ったおやつや低カロリーアイスなどを上手に利用してみましょ。

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！

