

## メタボリック シンドロームとは

不適切な食生活、運動不足、喫煙などが原因で引き起こされるがんや脳卒中、心筋梗塞などの生活習慣病は、私たちの生命や生活を脅かす恐ろしい病気です。

「内臓脂肪型肥満」に高血圧、糖尿病、高脂血症などの危険因子が重なったメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に注目が集まっています。一つ一つの症状は軽くても、すべて重ね持つと動脈硬化を加速し、心疾患や脳卒中などの重大な疾病を引き起こす危険性が約三十倍にまで高まるのが分かっています。千九百六十万人の人がメタボリックシンドロームかその予備軍と推計され（平成十六年国民健康・栄養調査結果）、これは四十〜七十歳の男性の二人に一人、女性の五人に一人にあたります。

## 内臓脂肪を減らそう

メタボリックシンドロームを予防・改善するためには、内臓脂肪の解消に努めることが第一です。

食生活や運動習慣、禁煙など、毎日の生活習慣を見直すことから始めましょう。

※メタボリックシンドローム（内臓脂肪の蓄積により、さまざまな病気（高血圧・糖尿病・高脂血症）が引き起こされた状態）

## ～「こんな食生活」はこうして改善しましょう～

### 欠食→1日3食にしよう

朝食抜きで昼まとめて、昼抜きで夜にたくさんという食べ方は、体が飢えに備えようとしてエネルギーを蓄えやすくなります。1日3食、規則正しく食べましょう。



### 早食い→よく噛んで食べよう

早食いは、食べ物を消化・吸収しないうちにどんどん詰め込んでしまい、食べ過ぎを招く原因に。よく噛んで、ゆっくりと食べましょう。



### 満腹になるまで食べる→腹八分目を守ろう

エネルギーオーバーを防ぐには「もう少し食べたい」でやめること。小皿に1品ずつ盛り付け、食べる量をしっかり意識しましょう。



### ながら食い→食事を意識して楽しもう

テレビを見ながら、新聞を読みながらなど、何かしながら食べると、どのくらい食べたのか分かりにくく、満腹感も少ないので、無意識のうちに食べ過ぎてしまいます。



### 夜遅い時間の食事→就寝3時間前まで

食べてすぐ寝ると、エネルギーをため込みやすくなります。夜遅く食事する場合はできるだけ軽めに。寝る3時間前には食事を済ませましょう。



### ばかり食い→バランスよく食べよう

好きな物や同じ物ばかり食べていると、栄養バランスが崩れてしまいます。いろいろな食品から栄養を取りましょう。



## 食事バランスガイド

（中央保健センターで「札幌市食生活指針ガイド」を配布しています）

|        | 対象特性別、料理区分における摂取の目安                       |                                   |                      |
|--------|---|-----------------------------------|----------------------|
|        | 対象者<br>6〜9歳の子ども<br>身体活動量の低い(高齢者を<br>含む)女性 | ほとんどの女性<br>身体活動量の低い(高齢者を<br>含む)男性 | 12歳以上の<br>ほとんどの男性    |
| エネルギー  | 1600~<br>1800kcal                         | 2000~<br>2400kcal                 | 2600~<br>2800kcal    |
| 主食     | 4-5 <small>俵</small>                      | 5-7 <small>俵</small>              | 7-8 <small>俵</small> |
| 副菜     | 5-6 <small>俵</small>                      |                                   | 6-7 <small>俵</small> |
| 主菜     | 3-4 <small>俵</small>                      | 3-5 <small>俵</small>              | 4-6 <small>俵</small> |
| 牛乳・乳製品 | 2 <small>俵</small>                        |                                   | 2-3 <small>俵</small> |
| 果物     | 2 <small>俵</small>                        |                                   | 2-3 <small>俵</small> |

※野菜は1日350g以上食べましょう。  
 ※塩分・脂肪の取り過ぎには十分注意しましょう。  
 ※外食時も栄養バランスに気を付けましょう。

## あなたの食事は大丈夫？

生活習慣病予防の食生活のポイントとは「栄養バランスの取れた食事」です。「主食+主菜+副菜」をそろえたメニューに加え、乳製品や果物を適量取りましょう。

その具体的なメニューを示したのが、「食事バランスガイド」です。一日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらいいか、一目で分かる食事

の目安として、平成十七年に厚生労働省・農林水産省が作成しました。「食事バランスガイド」を参考に自分に合った献立を組み立て、肉・魚・卵・大豆料理と、いろいろな食事をバランスよく食べましょう。さらに、体重や腹囲（へそまわり）の変化を自己管理し、エネルギーを過剰摂取していないかどうか、定期的にチェックしておくことも大切です。