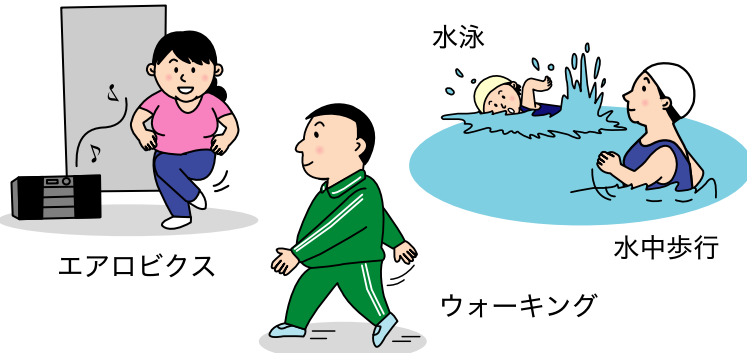


メタボリックシンドロームを防ぐには

内臓脂肪を燃焼させる**有酸素運動**と脂肪燃焼を高め筋肉を鍛える**筋力トレーニング**が必要となってきます。

有酸素運動

1日30分間(10分間を1日に3回でも可)の軽く汗ばむ程度の運動を



筋力トレーニング

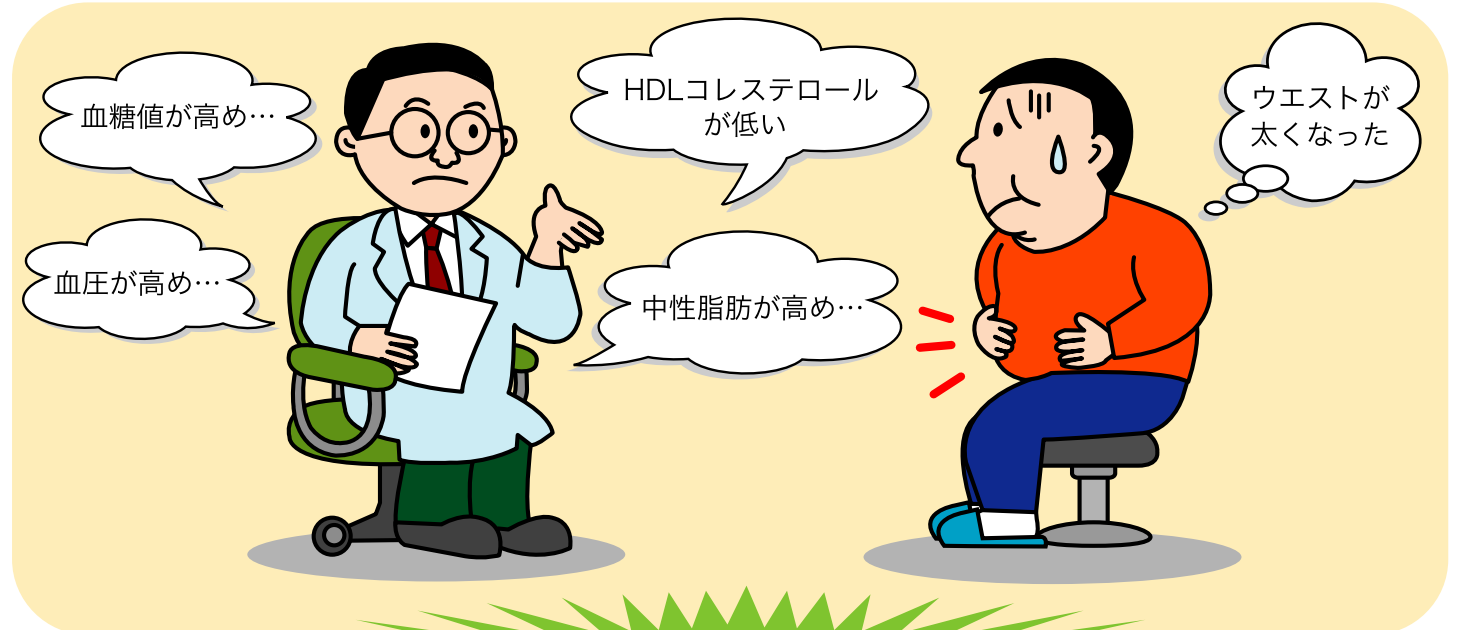
10回×2セット、週3回を目標に



あなたは大丈夫??

メタボリックシンドローム

健康診断でこんなこと言われたことはありませんか??



「ちょっと高め」「少しくらいなら…」が落とし穴!

メタボリックシンドローム = 肥満 (内臓脂肪型肥満) + 高脂血症・高血圧・糖尿病のいずれか二つ以上

肥満の2つのタイプ

皮下脂肪型肥満

下腹部や腰、お尻のまわりなどに脂肪がつくタイプで、皮下脂肪が多いのが特徴。女性によく見られる。

洋なし型

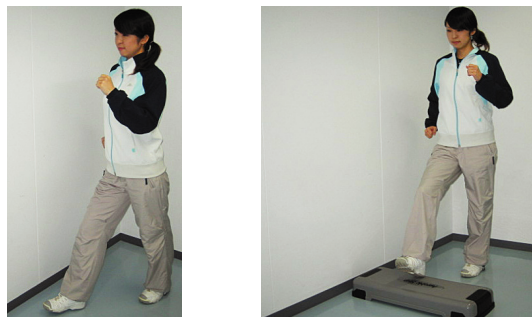
内臓脂肪型肥満

おなかに脂肪が多くつくタイプで内臓脂肪が中心。メタボリックシンドロームの危険性が高い。

りんご型

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上であれば内臓脂肪型肥満が疑われます。

正しいウォーキングの姿勢



- 普段よりやや広めの歩幅で歩くのがポイントです。
- 歩き方は、かかとから着地してつま先でけりだします。お腹に力を入れ、背筋を伸ばして歩きましょう。
- 階段の昇り降りでもかなりの運動効果が得られます。

歩き方を変えてみよう!!

もも上げウォーク



大腰筋

背骨と骨盤、太ももの骨をつないでいるのが大腰筋です。

膝の高さを意識して歩くだけで運動量がふえますよ!

- 膝がおへそより高くなるようにももを上げます。
- お腹に力を入れて、背筋を伸ばして歩きましょう。

スクワット



- 手を椅子の背に置き、脚は肩幅程度に開きます。
- お尻を軽く後ろに引きながら膝を曲げます。
- 膝がつま先より前に出ないようにしましょう。

腹筋運動

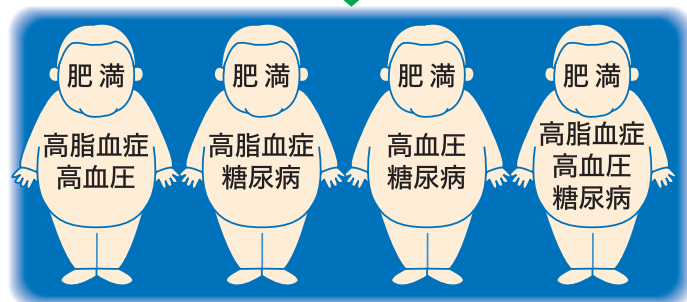


- 膝を曲げて仰向けになり、手は胸の前に置きます。
- 息を吐きながらゆっくり上体を起こします。

宮崎県福祉保健部 健康増進課
財団法人 宮崎県健康づくり協会

メタボリックシンドロームというのは、内臓脂肪型肥満(りんご型肥満)の人が、軽度でも「高脂血症」「高血圧」「糖尿病」を二つ以上持っている状態をいいます。自覚症状はほとんどありませんが、これは**動脈硬化**を進行させてしまいます。

過栄養・運動不足



動脈硬化の促進

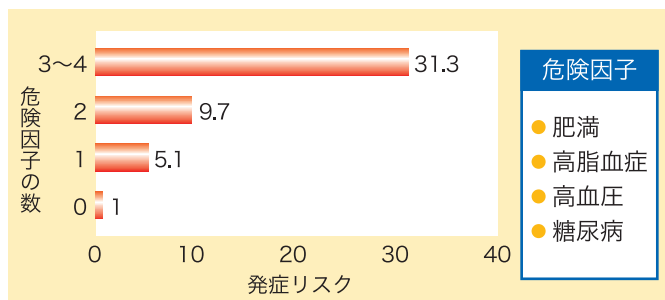
脳卒中・心筋梗塞

動脈硬化は どうして怖い?

動脈硬化とは、心臓からからだの各部分に血液を運ぶ動脈が硬くなることをいいます。動脈の内側の壁にコレステロールなどがたまって血管が狭くなり、それとともに血管が硬くなってもろくなります。そうすると、血液が流れにくくなったり、血管に血栓(血液のかたまり)がつまりやすくなります。

「ちょっと高め」、「少しくらいなら…」が落とし穴!!

- 軽症であっても「肥満、高脂血症、高血圧、糖尿病」などの危険因子を2つ持つ人はまったく持たない人に比べ、心筋梗塞や狭心症など心臓病の発症リスクが**10倍**近くに、3~4つ併せ持つ人ではなんと**31倍**にもなっています。
- 危険因子の数と心臓病のリスク



生活習慣病が重なり危険!!



チェック

あなたはメタボリックシンドローム??

肥満

■ 腹囲 (おへその高さ)
 男性 85cm以上
 女性 90cm以上

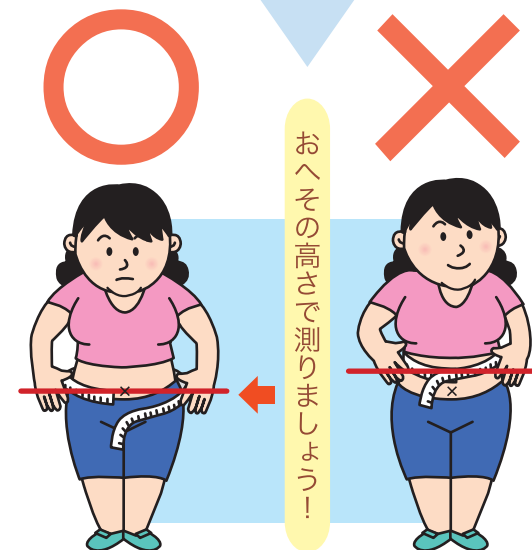
次のうち、2つ以上当てはまる項目がある。

血清脂質 中性脂肪 150mg/dl以上 または HDLコレステロール 40mg/dl未満

血圧 収縮期(最大)血圧 130mmHg以上 または 拡張期(最小)血圧 85mmHg以上

血糖 空腹時血糖 110mg/dl以上

腹囲の正しい測り方



生活習慣の改善でメタボリックシンドロームを防ごう!!

食生活改善のポイント

- 朝食を抜いたり、夜食の習慣はなくしましょう。
- 脂肪の摂り過ぎに気をつけましょう。
- 塩辛い味つけは避けましょう。
- ジュースやお菓子など、糖分の多い食品を食べ過ぎないようにしましょう。
- お酒はほどほどに! 週に2日は休肝日をもうけましょう。



1日の適量



日本酒なら 1合



焼酎(20度)なら6:4で割って1合



ビールなら 中ビン1本



ワインなら グラス2杯

- 1日に5皿分(350g)の野菜を食べましょう



野菜サラダ



きゅうりとわかめの酢の物



具たくさん味噌汁



ほうれん草のお浸し



ひじきの煮物

※1皿の量は約70gになります。