

# 正しく知って、メタボリックシンドローム対策！

## ＜メタボリックシンドローム（通称：メタボ）とは＞

「メタボリックシンドローム」とは、「内臓脂肪の蓄積」によって、高血圧、高血糖、脂質異常など生活習慣病につながる危険因子が複数重なっている状態をいいます。この状態になると、**心臓病や脳卒中の原因となる動脈硬化を引き起こしやすい**といわれています。

下図のとおり、ウエスト周囲径の項目に加えて、血圧、血糖、脂質のうち2項目以上が基準値から外れると「メタボリックシンドローム」と診断されます。

### メタボリックシンドロームの診断基準

**ウエスト周囲径**  
(おへその高さの腹囲)  
男性 85cm 以上  
女性 90cm 以上  
※内臓脂肪面積  
100 cm<sup>2</sup>以上相当



3項目のうち、2項目以上

#### 高血圧

最高(収縮期)血圧 130mmHg以上  
最低(拡張期)血圧 85mmHg 以上  
のいずれか、または、両方

#### 高血糖

空腹時血糖 110mg/dl 以上

#### 脂質異常

中性脂肪 150mg/dl 以上  
HDL コレステロール 40mg/dl 未満  
のいずれか、または、両方

## ＜運動で予防・改善しよう＞

内臓脂肪を減らすためには、**日頃から体を動かす習慣を身につけておく**ことが大切です。活発に体を動かすと、消費エネルギーが増え、内臓脂肪が減少しやすくなります。その結果、高血圧、高血糖、脂質異常が改善されて生活習慣病の予防につながります。

体脂肪の燃焼には多くの酸素が使われるため**有酸素運動が有効**です。

### 【有酸素運動の例】



運動習慣のない方は、まずは手軽にウォーキングからがおすすめです  
<https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/arukou10m/arukou10m.html>



健康づくりセンターでは、市民の健康づくりをお手伝いしています！運動教室なども開催しています！

施設名	リンク
札幌市中央健康づくりセンター	<a href="https://www.city.sapporo.jp/shisetsuannai/237.html">https://www.city.sapporo.jp/shisetsuannai/237.html</a>
札幌市東健康づくりセンター	<a href="https://www.city.sapporo.jp/shisetsuannai/238.html">https://www.city.sapporo.jp/shisetsuannai/238.html</a>
札幌市西健康づくりセンター	<a href="https://www.city.sapporo.jp/shisetsuannai/239.html">https://www.city.sapporo.jp/shisetsuannai/239.html</a>

その他の札幌市公共スポーツ、健康づくり施設等については札幌市のホームページをご覧ください。

⇒ <https://www.city.sapporo.jp/sports/sisetsu/institution/index.html>



## <食事を見直そう>

朝食抜き、早食い、間食のとりすぎ、ながら食い、深夜のドカ食い…… あなたの食生活で、心当たりはありませんか？メタボ予防のためには、食習慣の改善が大切です。

**1日3食、主食・主菜・副菜をそろえる** ことを食事の基本として、  
早速、見直してみましょう！

### 食べすぎていませんか？

#### 摂取エネルギーを コントロールしましょう

- \*腹8分目を意識しよう
- \*油を使った料理（揚げ物等）が重ならないように。  
…肉の脂身、ドレッシングや調理油等の使い過ぎにも注意！
- \*器を一回り小さいものにするとエネルギーがダウンや見た目のボリュームアップになる

#### ゆっくりよく噛んで 食べましょう

- \*まずは、噛んでいる回数プラス5回を目指してみる
- \*食材を大きく・厚めに切ると噛み応えUP！
- \*一口量を減らすことも早食い防止になる

#### 食塩は 控えめにしましょう

- \*濃い味付けは、食べ過ぎや血圧上昇にもつながるため、1食のうち1品だけに留める
- \*酢や香辛料などで風味を足すなど、食塩を控えてもおいしく感じる工夫で、満足感UP！

### 野菜、食べていますか？

#### 1日の野菜摂取目標量は 350g以上です!!

- ◎野菜食べるところの良いコト◎
- \*食物繊維で便秘解消
  - \*コレステロールの吸収抑制
  - \*血糖の上昇が穏やかになる
  - \*エネルギー(カロリー)が低い

目標量の野菜をとるには、野菜を食べる回数を増やしてみればいいんではないかい？



#### 1日3回ベジだべさ！

いつもの食事に野菜のおかずをプラスして、より健康的に！  
おすすめレシピ：  
[https://www.city.sapporo.jp/kenko/wellness/syokuiku/yasai\\_recipe.html](https://www.city.sapporo.jp/kenko/wellness/syokuiku/yasai_recipe.html)



### 間食、アルコールは適量ですか？

#### =間食=

食生活の見直しは、**まず間食から！**と言われるように、健康的な食生活で大切なことは、**必要なエネルギーを3食でしっかりとり、間食をしないこと**です。



ただし、我慢しすぎてストレスになってしまっては本末転倒。  
小さな目標を設定して、達成できたらご褒美を！

#### =アルコール=

過度の飲酒（純アルコール量：男性40g以上、女性20g以上）は、生活習慣病の発症リスクを高めます。また、最近は、少量の飲酒（純アルコール量20g/日程度）でも健康にリスクがあるという研究結果が増えてきています。  
アルコール摂取を**少しでも減らすことが重要！**  
**週2日は休肝日を作りましょう**



#### 純アルコール20gの目安

- \*ビール(5%)500ml \*日本酒(15%)1合 \*ワイン(12%)200ml
- \*焼酎(25%)100ml \*ウイスキー(43%)60ml \*チューハイ(7%)350ml

SAPP  
ORO



さっぽろ市  
02-F08-24-2144  
R6-2-1416

