

メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、内臓に脂肪が蓄積するタイプの肥満に、高血圧、高血糖、高脂血症（脂質異常）が2つ以上重なった状態をいいます。初期のうちはほとんど自覚症状がありませんが、放置しておくと動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす危険性が高くなります。

メタボリックシンドロームは、不規則な食事や食べ過ぎ、運動不足などの毎日の不健康な生活習慣から起こります。生活習慣を見直し、内臓脂肪を減らすよう心がけましょう。

メタボリックシンドロームの判定方法

スタート

腹囲（おへそ周り）
男性 85 cm ・ 女性 90 cm 以上

いいえ

今のところ、メタボリックシンドロームではありません。
これからも肥満予防の生活を続けましょう

はい

次のうち
2つ以上にあてはまる

いいえ

今後メタボリックシンドロームになる危険性があります。
今のうちに生活習慣を見直しましょう。

●血圧

収縮期（最高）血圧 130 mm Hg 以上

拡張期（最低）血圧 85 mm Hg 以上

の両方またはいずれか

●血糖

空腹時血糖 110 mg/dl 以上

●血中脂質

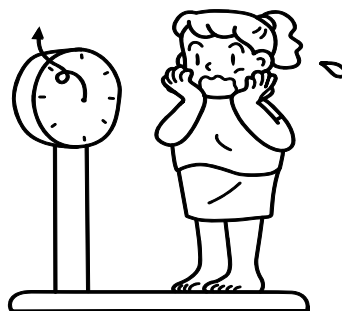
中性脂肪 150 mg/dl 以上

HDL コレステロール 40 mg/dl 未満

の両方またはいずれか

はい

あなたは、メタボリックシンドロームです。
今すぐ、生活習慣を改善し内臓脂肪を減らしましょう。



メタボリックシンドロームを解消・予防するためのポイント！

1 栄養・食生活

◆ バランスのよい食事をとりましょう

- ・「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせる
- ・1日3食規則正しく、腹八分目に



◆ エネルギーのとりすぎに注意しましょう

- ・脂質からのエネルギーは控える
- ・間食や夜食を控える

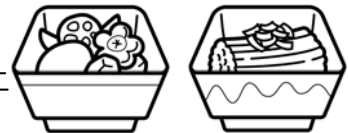
◆ 食塩のとりすぎに注意しましょう

- ・薄味の習慣を
- ・香辛料や薬味を上手に利用する



◆ 野菜をたっぷりとりましょう

- ・摂取目標量は1日350g以上



2 身体活動・運動

◆ 運動習慣を作りましょう

- ・自分に合った運動を、週に60分以上行う

◆ 意識して体を動かしましょう

- ・乗り物やエレベーターの使用を減らす
- ・1日1,000歩余分に歩く
(1,000歩の目安は約10分)

3 アルコール

◆ 適正飲酒にこころがけましょう

- ・アルコールは肝臓に負担をかける
- ・アルコールは中性脂肪を増やす

アルコール適量の目安



4 たばこ

◆ 禁煙しましょう

- ・たばこは動脈硬化を促進する
 - 血管が収縮し血圧をあげる
 - 心臓や脳の血管をいためる
- ・たばこは呼吸器疾患の原因になる



5 休養

◆ ストレスをためないようにしましょう

- ・睡眠を十分にとる
- ・気分転換をはかる

