

メタボ解消で健康な身体を作りましょう

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満(腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上)に加え、脂質異常、高血糖、血圧高値のうち2つ以上をあわせもった状態をいいます。

それぞれの危険因子がまだ病気でない軽い状態であっても、重なることで、命にかかわる虚血性心疾患(主に心筋梗塞)や脳血管疾患(主に脳梗塞)を引き起こすリスクが高くなります。

生活習慣病の予防のためには、メタボリックシンドロームの要因を減らすことが大切です。生活習慣を見直し、健康な身体を作りましょう。

◆生活習慣改善のポイント

食事編

食べ過ぎは、内臓脂肪が蓄積される原因の1つです。すぐに見直して、生活習慣病を寄せ付けない食習慣を身につけましょう。

①よくかんで、ゆっくり食べよう

よくかまずに飲み込むようにして食べるのは、早食い、肥満のもとです。ゆっくりと食べることで少量でも吸収力が向上し、十分に満腹感を得られます。

②1日3食食べよう

体温を上げたり、脳の働きを活発にしたりするためにも、朝食をとる習慣を作りましょう。

③食事を楽しもう

「ながら食い」は、食べた量がわかりづらくなります。食事を楽しみ味わって食べましょう。

④寝る前2時間は食べない

夜遅い食事は、その後に使うエネルギーが少ないため、過剰分が脂肪に変わりやすくなります。

⑤今までより1割減らそう

満腹まで食べるのをやめましょう。特に、肉や魚などの主菜、ご飯などの主食、調味料は控えめにしましょう。ただし、野菜はたくさん食べましょう。

⑥バランスよく食べよう

好きなものばかり食べるのはやめましょう。いろんな食材をバランスよく何でも摂ることが大切です。

運動編

内臓脂肪は、消費エネルギーが摂取エネルギーより少ないことでたまります。消費エネルギーを増やして内臓脂肪を減らしましょう。

①日常生活でこまめに動こう

生活の中でもちよつとした工夫で消費エネルギーを増やせます。例えば、汽車やバスでは立つようにする、階段を使う、出かける前に軽い体操をする、積極的に家事をするなどです。今までより少し身体を動かす機会を心がけることが大切です。



②ウォーキングで脂肪を燃焼しよう

生活に運動を取り入れるなら、身体にかかる負担が少ないウォーキングがおすすすめです。

【ウォーキングのポイント】

- 1 視線は1〜2m先を見る
- 2 あごは引く
- 3 胸を張り、肩の力を抜く
- 4 背筋を伸ばす
- 5 腕は前後に大きくふる
- 6 かかとから着地する
- 7 歩幅はできるだけ広めに歩く

今より1000歩(約10分)多く歩くことから始め、徐々に増やして1日1万歩を目指して頑張りましょう。

そのほかに、喫煙は内臓脂肪の蓄積を促進し、血管を収縮させて動脈硬化を速めますので、なるべく禁煙を心がけましょう。

また、飲酒は度が過ぎるとエネルギーの摂りすぎになり、糖尿病の悪化や肝臓病などの病気を引き起こす危険性もあります。適度な飲酒量を心がけましょう。

普段の生活を今一度振り返り、できることから始めましょう。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係

☎ 4312836

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 5517373