



健康ワンポイントアドバイス

メタボを予防しよう

メタボとは

メタボ(メタボリックシンドローム)とは、内臓肥満に高血圧、高血糖、脂質代謝異常が組み合わさること、心臓病や脳卒中などのリスクが高まる状態を指します。日本では、へその高さの腹囲が男性85cm・女性90cm以上で、血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値を超えるとメタボと診断されます。

メタボ予防のポイント

メタボは、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣の積み重ねが原因とされているため、生活習慣を改善することで予防できます。

食事を見直しましょう

主食・主菜・副菜をバランス良く食べ、腹八分目を意識しましょう。脂身の多い肉や揚げ物、塩分の取り過ぎに注意し、間食やアルコールは適量を心がけましょう。

●野菜を積極的に食べましょう

野菜の1日の目標摂取量は350gです。加熱調理す

ると、かさが減ってたくさん食べることができます。

●よくかみましょう

よくかむことで満腹中枢が刺激され、満腹感を得やすくなり、食べ過ぎ防止につながります。

●寝る2時間前までに済ませましょう

夜遅い時間帯は消化力が落ち、体脂肪が合成されやすく、血糖値も上昇しやすいため、寝る直前の食事は避けましょう。夕食が遅くなりそうなときは、夕方に軽く食べ、その分夕食の量を減らしましょう。

運動をしましょう

成人は、息が弾み汗をかく程度の運動を週に60分以上、高齢者は筋力・バランス・柔軟性を含む運動を週3日以上行いましょう。成人・高齢者ともに週2～3日の筋力トレーニングが推奨されています。運動習慣がない人は、1日10分のウォーキングから始めてみましょう。無理なく体を動かし、継続することが大切です。

普段の生活を振り返り、少しずつ改善してメタボを予防しましょう。

【健康づくり課 保健師】