

メタボリックシンドロームからあなたを守る

労災病院に併設する「勤労者医療総合センター」では、健康診断結果に基づいた健康管理のための健康相談や保健指導などを行い、勤労者の方々の健康づくりをサポートしています。

中高年男性の2人に1人がメタボリックシンドロームか予備軍の危険!

メタボリックシンドロームとは?

脂質異常症（高脂血症）、糖尿病、高血圧などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、内臓まわりに、脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きくかわることがわかってきました。

内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常症のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といいます。

「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といった、まだ病気とは診断されない予備軍（危険因子）が2つ以上合併することで、動脈硬化が急速に進行していきます。

内臓脂肪と皮下脂肪 ～脂肪がどこに蓄積されているかが重要です。～

下腹部、腰、太もも、おしりの皮下に脂肪が蓄積するタイプを「皮下脂肪型肥満」、内臓まわりに脂肪が蓄積するタイプを「内臓脂肪型肥満」とよびます。体形からそれぞれ「洋ナシ型肥満」「リンゴ型肥満」ともよばれ、内臓脂肪と皮下脂肪では、エネルギーの使われ方も違います。特に使われない余分なエネルギーは、消費されなければ、内臓のまわりに蓄積され、糖尿病や高血圧、動脈硬化の原因となります。



どうして危険なの?

動脈硬化が進行すると心筋梗塞や脳卒中といった命にかかわる病気が発症する確率が増してきます。心疾患にかかる危険率は、何も無い状態（正常）を1とすると、脂質異常症（高脂血症）+ 高血圧で約5倍に、脂質異常症（高脂血症）+ 高血圧 + 高血糖 + 喫煙では約7.7倍に高まるとされています。

隠れ肥満に注意！（見た目は太って見えないのに、筋肉量が少なく、相対的な脂肪量が多いという場合もあります。）

エネルギー収支バランスを考える上で大切なポイントは、摂取エネルギーだけで判断しないことです。太る原因は、摂取エネルギーが多いことだけでなく、生活の中での消費エネルギー不足も大きく影響しています。

あなたに適した生活習慣（運動や食事）を心がけましょう。

あなたに必要なエネルギー量は？

- まず、自分の標準体重・BMI（体格指数）から適正エネルギー量を知りましょう。

1日の適正な摂取エネルギー量とは、標準体重を保って日常生活ができる量のことです。

標準体重×体重1kgあたりの必要エネルギー量

$$\text{標準体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

※BMI（ボディ・マス・インデックス）とは、国際的に用いられる体格指数のこと。統計的に見てBMI指数22のときが病気にかかる確率がもっとも少なくなっています。日本肥満学会では、日本人向けの判定基準を示しています。

- 体重1kgあたりの必要エネルギー量は大きく3つに分けられます。

軽労働（主婦）	25kcal～
中労働（事務職の目安）	30kcal～
重労働（肉体労働者）	35kcal以上

※性別・年齢・肥満の度合い・運動量や仕事量によって異なります。低い方のエネルギー量で計算して、実際の体重の変化を見ながら調整しましょう。

- 計算してみましょう。

標準体重は

$$\text{身長()m} \times \text{身長()m} \times 22 = \text{ kg}$$

1日の適正エネルギー量は

$$\text{ kg} \times () \text{ kcal} = \text{ kcal}$$

BMI=25以上の方は軽労働のエネルギーを目安にダイエットしましょう。

◆BMI判定表

やせ	18.5未満
正常域	18.5～25.0未満
肥満	25.0以上



あなたの食習慣をチェックしてみましょう

健康づくりに毎日の食事はとても大切です。

「前の日遅いので朝食は食べない」「めんどう」「つい食べ過ぎた」「飲み過ぎた」

といった勤労者の方々から声が聞こえてきます。

あなたの食生活は大丈夫でしょうか？

食事の傾向をチェックしてみましょう。次の項目で当てはまる番号全てを右の表に○をつけてください。

(食生活チェック項目)

- 1 朝食を食べない日が週4日以上ある。
- 2 ついお腹いっぱいまで食べてしまう。
- 3 夕食の時間がいつも遅い。
- 4 他の人より食べるのが早い。
- 5 外食をすることが多い。
- 6 コンビニで弁当や惣菜を週3回以上買う。
- 7 インスタント食品をよく食べる。
- 8 濃い味付けを好む。
- 9 麺類が好きでよく食べる。
- 10 漬物や干物をよく食べる。
- 11 魚より肉類をよく食べる。
- 12 豆腐や納豆などの大豆製品をほとんど食べない。
- 13 野菜・海藻・キノコ類をあまり食べない。
- 14 ファーストフードをよく利用する。
- 15 天ぷらやカツなどの油料理をよく食べる。
- 16 酒を毎日飲む。
- 17 飲んだ後に、ラーメンや茶漬けを食べる。
- 18 アイスクリームやクッキーなどの洋菓子をよく食べる。
- 19 果物を毎食食べる。
- 20 缶コーヒー・ジュース・炭酸飲料などの糖分が入った飲み物を1日1本以上飲む。

1	
2	
3	
4	
5	
A	個

6	
7	
8	
9	
10	
B	個

11	
12	
13	
14	
15	
C	個

16	
17	
18	
19	
20	
D	個

あなたの食事傾向は？

A のチェックが多い人は？

不規則は肥満になりやすく、生活習慣病の原因になります。

B のチェックが多い人は？

塩分の多い食事は高血圧になりやすく、心臓病や脳卒中の原因になります。

C のチェックが多い人は？

動物性脂肪が多く野菜不足の食事は、悪玉コレステロールや中性脂肪の増加の原因になります。

D のチェックが多い人は？

アルコールや甘いものの取り過ぎは、中性脂肪を上げる原因になります。

A～Dすべて多い人は？

肥満や高血糖になりやすく、メタボリックシンドロームが深刻化します。

健康診断で気になる数値がある方へ

メタボリックシンドロームの診断基準

原因と アドバイス

内臓脂肪型肥満
腹囲(へそまわり)
男性 85cm 以上 / 女性 90cm 以上
肥満の基準
BMI25 以上
(体重 ÷ (身長m)²)



1 高血糖

空腹時血糖値が 110 mg /dl 以上
または HbA1c5.5 以上

2 脂質異常

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

3 高血圧

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

3項目中の2項目以上に該当



メタボリックシンドローム

● 食べ過ぎ

ゆっくりよく噛んで食べるようにしましょう。

● 運動不足

歩く機会をなるべく増やしましょう
ストレッチなども取り入れて。

● 食物繊維不足

野菜、海藻、キノコ類を食べましょう。毎食に生野菜なら両手1杯、ゆで野菜なら片手1杯を目標に。

● アルコールの飲み過ぎ

量を減らし適量に近づけましょう。
飲まない日を作り、できれば休肝日を2日続けて。

● 夕食の過食

腹八分目を心がけましょう。
魚や豆腐料理など、和食中心の油っこくないものに。
夕食後の甘いもの(菓子、果物)は控えましょう。

● 穀類の食べ過ぎ

寿司、カレー、味つきご飯、そうめんなど食べ過ぎに気をつけて。ラーメンとライス、ごはんと麺などのセットは避けましょう。菓子パンはケーキと同じくらいの高エネルギーです。

● 甘いものとり過ぎ

砂糖・果糖入り飲料は、入っていないものに切り替えましょう。甘い菓子・アイスクリーム、バター、砂糖、生クリームたっぷりのケーキ、クッキー、チョコレートは控えましょう。夕食後は控えて、量や回数を減らしましょう。

● 油料理が多い

油、マヨネーズ、マーガリン、ドレッシングを使った料理は1日2回までにしましょう。マヨネーズやドレッシングはノンオイルドレッシングやポン酢などに切り替えましょう。

● 塩分のとり過ぎ

塩分は1日10g、1食3gを目安に、食品の栄養表示を参考にしましょう。
干物、漬物、佃煮は回数や量を控えて。
麺類はつゆを残しましょう。
外食やテイクアウト(惣菜など)インスタント食品は、濃い味付けですので、工夫して利用しましょう。
調味料はたっぷりかけずに小皿に入れ、つけて食べるようにしましょう。

● カリウムの不足

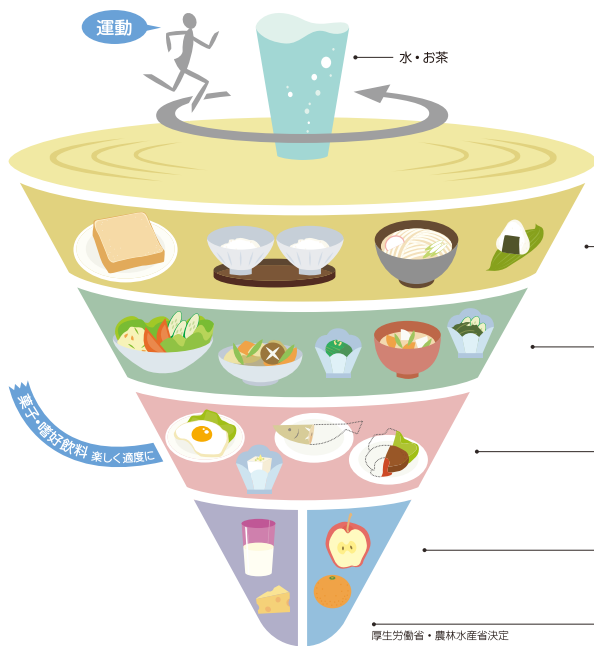
野菜や海藻、きのこをたっぷりとるようにしましょう。果物も適量をとりましょう。

バランスの良い食生活を送りましょう

あなたのコマはうまくまわっていますか？

「食事バランスガイド」とは1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかひと目でわかる食事の目安です。主食、主菜、副菜、乳製品、果物の5つのグループの組み合わせでバランスよくとれるよう、それぞれの適量をコマのイラストでわかりやすく示しています。

食事バランスガイドのコマのイラストにある1日分の適量は、2200±200kcalを表しています。(ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性にとっての1日分の適量)の場合です。1800kcalの場合主食4~5つ、副菜5~6つ、主菜3~5つです。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スリザンティー 2つ分 =
5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 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、ほうろ餅、お浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこのコンチー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き一皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとわかめの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

(厚生労働省・農林水産省により決定)

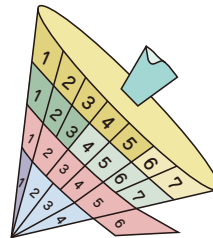
バランス良く食べて、コマが回転するのは健康的です！

こんな人は注意！

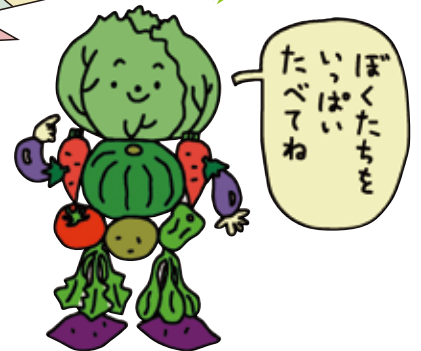
- 朝食を食べない人、副菜(野菜料理)が少ない人
 - 主菜(肉・魚・卵・大豆料理)の量が多めの人
 - 果物、乳製品が少ない人
- は、コマがよく回転しません！

バランスの良い食事をとるコツ！

- 1日3食同じくらいの量になるように食べましょう。
- 「主食」+「主菜」+「副菜」を組み合わせるとバランスがよくなります。
- できるだけ時間帯を決めて食べるようにしていきましょう。



多すぎでも
足りなくても
バランスが
崩れるよ！



※「食事バランスガイド」の利用について、糖尿病や高血圧などで治療中の方は、医師や管理栄養士の指示に従ってください。