

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群) からあなたを守る運動を!

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは?

内臓脂肪の蓄積した肥満状態(内臓脂肪型肥満)に加えて、高血圧、高血糖、血中の脂質異常(コレステロールや中性脂肪値の異常)のうち2つ以上ある状態をメタボリックシンドロームといいます。過食や運動不足などの生活習慣はメタボリックシンドロームにつながり、動脈硬化を進行させて心筋梗塞や脳卒中といった重い病気を引き起こします。



40歳～74歳の男性は2人に1人、女性は5人に1人がメタボリックシンドロームが強く疑われる、または予備群といわれています。男性では、肥満者(BMIが25以上)の割合は年々増加傾向で、40歳代で35%、50歳代で32%を越えています。

厚生労働省 ～平成20年国民健康・栄養調査結果より～

1に運動、2に栄養、しっかり禁煙、最後にクスリ・・・あなたの運動習慣は?

内臓脂肪を減らすには長時間の「有酸素運動」が効果的!

「有酸素運動」とは、歩行やジョギング、自転車こぎなどの運動です。

貴方に合った運動目標を立てましょう！

運動でのエネルギー消費量の計算には、「メッツ」、「エクササイズ」という言葉が使われます。椅子に安静に座っている時を**1メッツ**といいます。普通の歩行は、この3倍（3メッツ）の活動量です。普通の歩行（3メッツ）を20分間行う事を1エクササイズといいますので、1時間行えば、3エクササイズとなります。

運動目標 運動は、無理なく、楽しく、根気よく。

運動習慣のない人



最初は1週間に2エクササイズから始めて、徐々に週10エクササイズ以上を目指しましょう。

運動習慣のある人



週に23エクササイズの運動と生活活動を継続し、その中に4エクササイズの活発な運動を取り入れましょう。

表：「運動」や「生活活動」におけるエクササイズ数に必要な時間の目安

	普通歩行	洗車	ラジオ体操	速歩	自転車	階段上り下り	軽いジョギング
1エクササイズ	20分	20分	18分	15分	15分	10分	10分
2エクササイズ	40分	40分	36分	30分	30分	20分	20分
3エクササイズ	60分	60分	54分	45分	45分	30分	30分

体重1kgの減量は、腹囲1cmの減少に相当します。

体重1kgの減量（腹囲1cmの減少）には、運動と食事を組み合わせて7000kcalのエネルギー消費が必要です。例えば、2ヶ月間で体重を1kg減量（腹囲1cm減少）させるためには、 $7000\text{kcal} \div 60\text{日}$ と計算して、1日に約117kcalを余分に消費しなければなりません。

1日に117kcalを運動で消費するには？

エネルギー消費量(kcal) = $1.05 \times \text{エクササイズ数} \times \text{体重(kg)}$ で計算できます。

例えば、体重60kgの人が1日に117kcalを消費するには、 $117\text{kcal} = 1.05 \times \text{エクササイズ数} \times 60\text{kg}$ から1.8エクササイズが必要となります。つまり、普通の歩行であれば、1日30～40分（1.5～2.0エクササイズ）程度の歩行が必要です。

心臓病や関節痛がない場合は、軽いジョギング20分や、階段の上り下り10分+速歩15分でも達成できます。

休日などを利用して、エクササイズ数を増やし、エネルギー消費量を高めていきましょう。上の表も参考にしてみてください。

どちらを選びますか？



本資料は健康な成人の方を対象としています。体力には個人差がありますので無理のない活動量から少しずつ増やしていきましょう。食事と運動でバランスの良いエネルギー消費を心がけましょう。