PART 1 －知る－ KNOW

メタボリックシンドロームも生活習慣病も
その犯人は 内臓脂肪 だった

メタボリックシンドロームとは、お腹周りに脂肪がつく『**内臓脂肪型肥満**』に加えて、高血糖、血圧高値、高脂肪（血中脂質異常）といった生活　習慣病の危険因子を合わせ持っている状態をいいます。

メタボリックシンドロームの危険因子は４つ！

危険因子１
内臓脂肪型肥満
（腹部肥満）

危険因子２
脂質異常

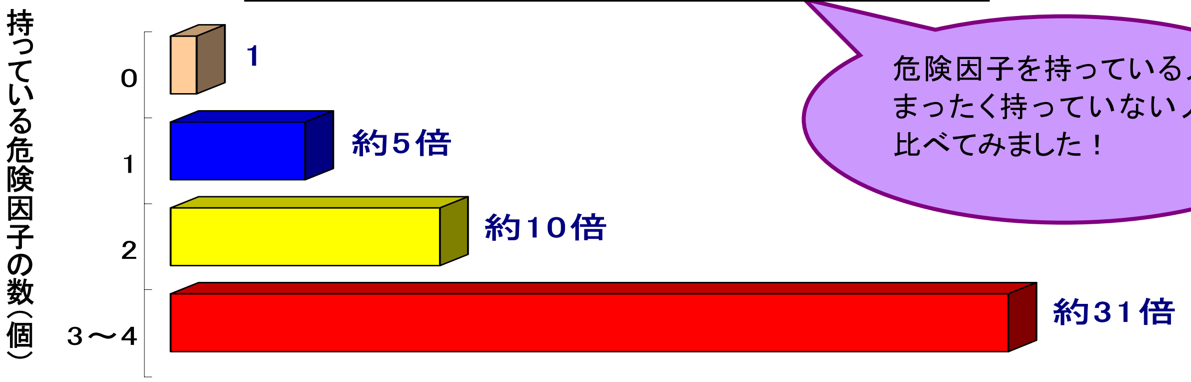
危険因子３
高血圧

危険因子４
高血糖

メタボリックシンドロームがなぜ怖いのか？

それは、動脈硬化を進行させ、最終的に脳梗塞や心筋梗塞といった命にかかわる疾患へとつながっていくからです。さらに、最近の研究から、糖尿病や高脂血症、高血圧は単独で発症するのではなく、１ 人が複数の危険因子を持っていることが極めて多く、また、これらの原因がすべて、内臓脂肪の蓄積にあることが明らかになってきました。

危険因子の数と心臓病のリスク



危険因子を持っている人、まったく持っていない人と比べてみました！

内臓脂肪がたまる（太る）法則　*～それは食べすぎと運動不足～*

　原因は、エネルギーを消費する以上に摂りすぎているから。要は、運動不足に重なって、エネルギーの収支バランスが崩れてしまっている状態がこれにあたります。若い頃のように食べていては、摂取エネルギーが過剰になっている危険性も…！

～食べ過ぎ～

　食べる量は変わらないのに、太ってしまう…。その原因の一つは、年齢とともに落ちる基礎代謝が関係しています。エネルギー消費量が減れば、当然余分なエネルギーは脂肪として体に蓄積されることに…。

～運動不足～

　運動不足は、消費エネルギーが減るばかりか、筋肉の減少にもつながります。筋肉が減ると、基礎代謝も落ち、太りやすい体に…。

※基礎代謝：安静時に消費するエネルギーのこと

減量の秘訣！それは…

運動と食習慣改善のコンビネーション

　太る法則から見えてくる減量への近道は、身体活動を増やして基礎代謝を保ちながら、食生活を改善していく方法です。食事制限のみでは、筋肉が減るので要注意！　運動と食習慣の改善で、効率的に減量に取り組みましょう。

PART 2 CHECK -確認する-

減量のはじまりは、
<u>自分のからだを知ること</u> から…

　太り始めるとついつい避けたくなる体重計…。ですが、減量の一歩は現状の把握から始まります。体重計とメジャーを用意して、現在の状態を測ってみましょう！そして、毎日測定するようになると、自然とその変動が気になり、減量意欲も沸いてくる…というもの。

あてはまる項目にチェックを入れましょう

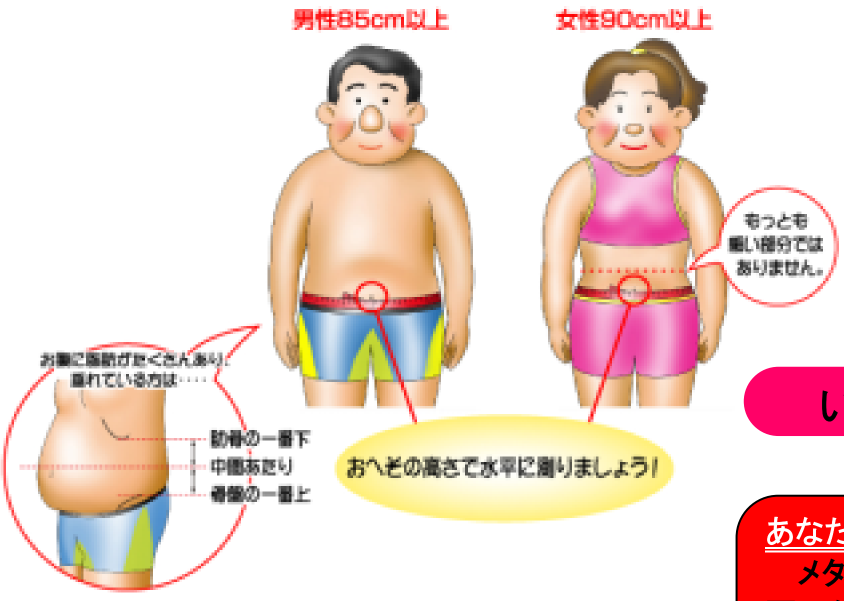
肥満

- 腹囲が男性 85 cm／女性 90 cm以上である……………………………… □
- BMIが 25.0 以上である……………………………………………………… □
- 20 歳の時と比べて体重が 10 kg以上増加している ………………… □
- お腹が出ているのに、お腹の肉をつまんだ時の厚みが 2 cm以下だ ……………………………………… □
  ※お腹の肉が 2 cm以上つまめる場合は、
  　皮下脂肪型肥満と考えられます。

該当数が 0の人 →

次ページのチェック項目

正しい腹囲の測り方



いずれかに該当した人

↓

<u>あなたはレッドカード</u>

　メタボリックシンドローム、またはその予備軍になる危険性が極めて高い状態です。今すぐ生活改善のプログラムを始めましょう。血糖・血圧・血中脂質の値も確認しましょう。

運動

- 1 年以上継続している運動習慣（1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上がめやす）がない …… □
- 1 日の歩行時間は 1 時間未満だ …… □
- 同世代の同性の人と比べて歩く速度が遅い方だ …… □
- 仕事はデスクワークが中心だ …… □
- こまめに家事をこなす方ではない …… □
- なるべくエレベーターやエスカレーターを使う …… □
- 近場でもついタクシーやバスに乗ってしまう …… □
- 電車ではなるべく座ろうとする …… □

食生活

- 朝食を抜くことが多い …… □
- 早食い、ドカ食い、ながら食いが多い …… □
- 夜食や間食を取ることが多い …… □
- つい満腹になるまで食べてしまう …… □
- 味の濃いものや脂っこいものが好きだ …… □
- 野菜は嫌いであまり食べない …… □
- 外食や出来合いの惣菜ですませることが多い …… □
- 夕食を午後 9 時以降に摂ることが多い …… □
- お菓子や甘い飲み物は毎日欠かさない …… □

喫煙

- たばこを吸っている …… □
- たばこを吸っているがやめようとは思わない …… □
- 周囲にたばこを吸う人が多い …… □

飲酒

- ほぼ毎日お酒を飲む …… □
- あまり食べずに飲むことが多い …… □
- 1 日の平均飲酒量はビール中瓶 2 本以上だ …… □
  ※または日本酒 2 合以上

その他の生活習慣

- 睡眠時間は 1 日 6 時間に満たない …… □
- 夜更かしや朝寝坊をしてしまうことが多い …… □
- 休日は家の中でゴロゴロしていることが多い …… □
- 「これが趣味」といえるものがない …… □
- 職場や家庭でストレスを感じることが多い …… □
- 体重や腹囲を測る習慣がない …… □

該当数が 20 個以上 → レッドカードへ

該当数が 6～19 個 →

あなたはイエローカード

このままの生活習慣を続けると、やがてメタボリックシンドロームへと進んでいく危険性があります。生活改善に積極的に取り組みましょう。

該当数が 5 個以下 →

あなたは今のところ合格点

今のところメタボリックシンドロームの危険性は低いようです。チェックの入った項目を改善するとともに、さらによい生活習慣を続けていきましょう。

PART 3 -計画する- PLAN

さあ、 目標 を立てよう！

今の置かれている自分の状況を理解した後は、実行できるよう、できるだけ具体的な目標を立て、それに向かって第一歩を踏み出すだけ！

下の表に目標を書き込んでみましょう！

朗報！　内臓脂肪はたまりやすいが、生活習慣の改善で減らしやすい！

食べ過ぎや運動不足で摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ると、余分なエネルギーは脂肪細胞に蓄積されます。注目したいのは、**内臓脂肪は**皮下脂肪と比べて合成・分解が活発なので**たまりやすく減らしやすい特徴がある**ということ！

これは、内臓脂肪のつく腸間膜（腸を安定させている薄い膜）に、皮下脂肪とは比べものにならないほど多くの血管が張り巡らされているためです。運動量を増やしてバランスのよい食事にすると、皮下脂肪より早く内臓脂肪が減少していきます。

実行する、その前に・・・

最終的な目標は、一時的に体重を減らすことではなく、その状態を維持すること。けっして、達成が終わりではないのです！がんばりすぎは挫折しやすく、リバウンドもしやすいもの。あせらず、無理をしない程度が成功の秘訣です。

これで三日坊主にしない、減量中や維持期間中のモチベーションの保ち方

あえてゆっくりすすめる

減量の目標は 3 か月で体重の 5%、ペース配分は 1～2 kg/月程度で！

中・短期の目標を立てる

中・短期で、がんばればできそうな目標を立てておくと、より最終目標に到達しやすくなります。

自分に褒美をあげる

短期の目標を達成するごとに「減量ホリデー」など、自分にご褒美を！

±０（ゼロ）の精神で

今日は食べ過ぎと思ったら、翌日は抑える。運動不足も次の日に解消を！

やるべきことをｽﾃｯﾌﾟｱｯﾌﾟさせる

最初から厳しいものに挑戦するのではなく、まずはできることから！

私の実践プラン１　～腹囲を減らそう！～

腹囲が男性 85 cm以上、女性 90 cm以上の人は、次の１～５の順番に計算して、自分に合った腹囲の減少法を導き出してみましょう。

１　あなたの腹囲は？

① cm

２　当面、目標とする腹囲は？

② cm

メタボリックシンドロームの基準値は男性 85 cm、女性 90 cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう。

３　目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース

（① cm － ② cm）÷ １cm ／ 月 ＝ ③ か月

急いでがんばるコース

（① cm － ② cm）÷ ２cm ／ 月 ＝ ③ か月

４　目標達成までに減らさなければならないエネルギー量は？

確実にじっくりコース

（① cm － ② cm）× 7,000 kcal ※ ＝ ④ kcal

※腹囲１cmを減らす（＝脂肪１kg減らす）のに、7,000 kcalの減少が必要

④ kcal ÷ ③ か月 ÷ 30 日 ＝ ⑤1 日あたりに減らすエネルギー kcal

５　そのエネルギー量はどのように減らしますか？

⑤1 日あたりに減らすエネルギー kcal

→ 運動で kcal

→ 食事で kcal

PART 4 -実践する- DO

あなたの生活習慣… 運 動 編
どこをどう変える!?

内臓脂肪を減らすには、脂肪を落とす運動と筋肉をつける運動を並行して行うことが効果的です。軽めの筋力トレーニングで筋肉を増やせば、それだけ基礎代謝が上がり脂肪を燃やしやすい体に･･･。その上で有酸素運動を組み合わせると、脂肪の燃焼がより活発になり効果的に減量できます。

有酸素運動

酸素を体の中に取り入れながら行う運動のこと。水泳やウォーキングなどがこれにあたり、内臓脂肪をより燃焼させる効果があります。

筋力トレーニング

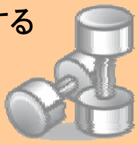
無酸素運動の代表で、筋肉量と筋力を増やす効果があります。筋肉量の増加は、基礎代謝をアップさせてより脂肪を燃やし、太りにくい体質をつくります。

日頃の自分の生活を思い浮かべて分析してみましょう！

STEP 1 日常生活の中でも活動量をアップさせよう
□日常生活の中であまり動かない方だ

STEP 2 筋力トレーニングを組み合わせてみよう
□外回りや買い物などで、よく歩くほうだ

STEP 3 有酸素運動を組み合わせると効果的です
□筋力トレーニングを時々する



この状態を維持しましょう
□よく歩き、よく運動する

STEP 1 日常生活の中でも活動量をアップさせよう

あまり、体を動かすことに慣れていない人が、急に運動するのは大変なこと。まずは「運動」と身構えず、日常生活の中でこまめに体を動かして、活動量を増やしましょう。掃除や洗濯、布団の上げ下げだって、立派な「運動」です。

また、意識的に歩く努力を！通勤や通学、買い物など誰だって歩くチャンスはたくさんあります。目標を 1 万歩！少しずつ歩数を伸ばしましょう。

日常生活で歩数を増やすヒント

- □ 10 分歩くと約 1,000 歩。歩数を時間で覚える。
- □ 最初から欲張らず、まずは 1 日 1,000 歩増やす。
- □ 買い物は、店をはしご。歩数とお金を貯める。
- □ ランチは遠くの店で、行き帰りで歩数アップ。
- □ 汽車やバスの待ち時間も周囲を歩く。
- □ 歩数計を身につけて、毎日記録する。

目標は、1日1万歩！

STEP 2 筋力トレーニング

道具を使わず、外出先・自宅でらくらく筋力アップ！

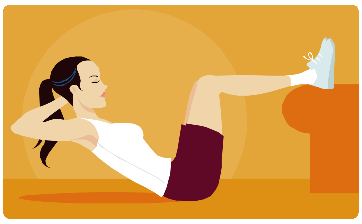
筋力トレーニングも工夫しだいで手軽にできます。ぜひ、取り組んでみてください。

ごみ出し筋トレ
ダンベルがわりにゴミの上げ下げ。かばんや買い物袋でも OK！

下のものを取るついでにスクワット
自動販売機やコンビニなどで物を取るついでに、しゃがんだ姿勢をキープ！

両足で押し比べ
椅子に座った時などに、くるぶしと両膝をぴったり揃え、押し合いキープ！

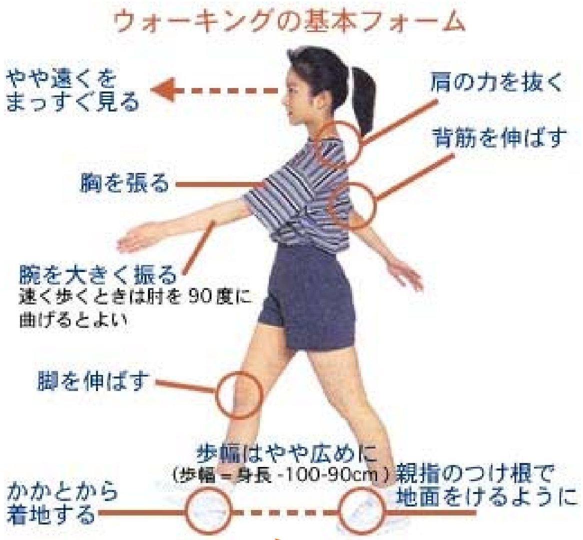
テレビを見ながら足の上げ下げ
仰向けに寝ぞべり、足を上げ下げ！



立ったままで腹筋運動
おへそを覗き込みながら、腹筋に力を入れて、しばらく静止！

STEP 3 有酸素運動

日常生活の延長でできる、ウォーキングを始めよう！



正しいウォーキングフォームを
マスターしよう

せっかく歩くのであれば、正しいフォームをマスターして、ウォーキングの効果を高めましょう！

有酸素運動の中で最も手軽にできるのが、ウォーキングです。日常生活がそのままトレーニングになるので始めやすく、続けやすいので、手始めには最適です。普段よりも歩行速度を上げて、「ややきつい」と感じる程度で、テンポよく歩きましょう。

また、ジョギングやエアロビクス、水泳なども有酸素運動に含まれます。ぜひ、チャレンジしてみてください。

※「ややきつい」運動のめやすは、ちょっと息がはずむが多少の会話ができる程度です。

内臓脂肪を減らすためには週に30分×5回が目標です

※時間は 1 日に 10 分×3 回など、短時間を数回でもかまいません。

PART 4 -実践する- DO

あなたの生活習慣… 食 事 編
どこをどう変える!?

内臓脂肪をためてしまった大きな原因は、**「食べ過ぎ」**です。まずは、自分の「適量」を知り、食事内容を改善しましょう。

とはいえ、「何をどう改善すればいいのかわからない」という人も多いのでは…？そこで、「食事バランスガイド」を活用し、普段の食事内容の過不足を確認してみましょう。

食事バランスガイド活用術

これは、食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」に分けて、1 日の適量をコマのイラストで示しています。健康的な食事の内容と量を確認できるので、ぜひ活用し改善に生かしましょう。

① 1 日に必要なエネルギー量は？

年齢や性別、身体活動量から、1 日に必要なエネルギー量が確認できます。

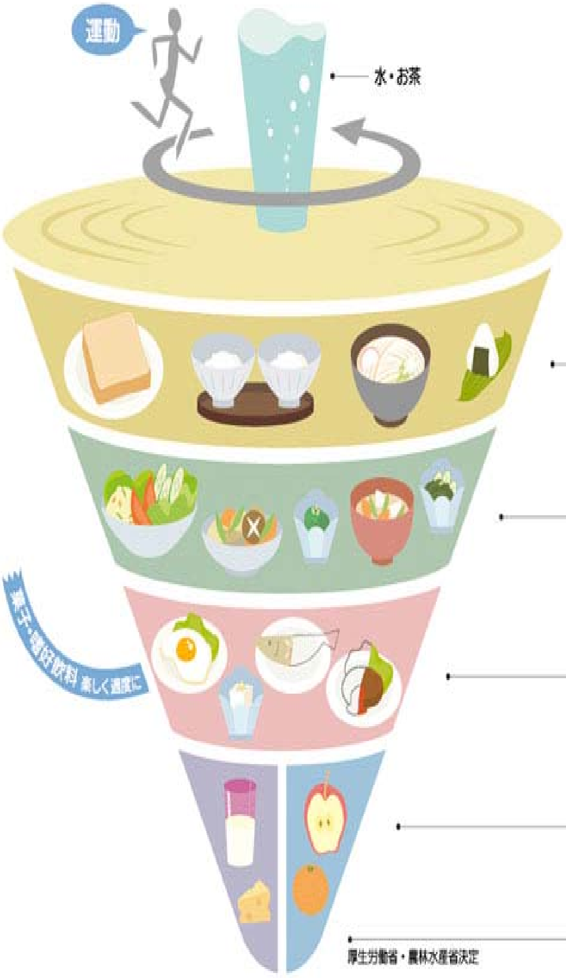
② 1 日の適量は？

1 日の適量を料理例で確認できます。　　※ 例 ： ご飯小杯＝1つ

<table>
<tr><th colspan="2">6~9 歳の子ども
身体活動量の
低い女性</th><th colspan="3">ほとんどの女性、
身体活動量の
低い男性</th><th colspan="2">12 歳以上の
ほとんどの男性</th><th rowspan="2"></th><th rowspan="3" colspan="3">料　理　例</th></tr>
<tr><th colspan="7">1 日に必要なエネルギー量・適量のめやす</th></tr>
<tr><td>1,600</td><td>1,800</td><td>2,000</td><td>2,200</td><td>2,400</td><td>2,600</td><td>2,800</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">4～5 つ</td><td colspan="3">5～7 つ</td><td colspan="2">7～8 つ</td><td>主食</td><td>1 つ分
ご飯小 1 杯
おにぎり 1 個
食パン 1 枚
ﾛｰﾙﾊﾟﾝ 2 個</td><td>1.5 つ分
ご飯中
1 杯</td><td>2 つ分
うどん 1 杯
もりそば 1 杯
ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ 1 皿</td></tr>
<tr><td colspan="3">5～6 つ</td><td colspan="4">6～7 つ</td><td>副菜</td><td colspan="2">1 つ分
具だくさん味噌汁
野菜サラダ　ほうれん草のお浸し　ひじきの煮物
きのこのソテー</td><td>2 つ分
野菜の煮物
野菜炒め
芋のにっころがし</td></tr>
<tr><td colspan="2">3～4 つ</td><td colspan="3">3～5 つ</td><td colspan="2">4～6 つ</td><td>主菜</td><td>1 つ分
冷奴
納豆
目玉焼き</td><td>2 つ分
焼き魚
魚のてんぷら
マグロとイカの刺身</td><td>3 つ分
ハンバーグ
豚肉の生姜焼き
鶏肉のから揚げ</td></tr>
<tr><td colspan="3">2 つ</td><td colspan="4">2～3 つ</td><td>牛 乳 ・
乳製品</td><td colspan="2">1 つ分
牛乳コップ半分　ﾁｰｽﾞ 1 かけ
ﾖｰｸﾞﾙﾄ 1 パック</td><td>2 つ分
牛乳 1 杯</td></tr>
<tr><td colspan="3">2 つ</td><td colspan="4">2～3 つ</td><td>果物</td><td colspan="3">1 つ分
みかん 1 個　リンゴ半分　かき 1 個
なし半分　ブドウ半房　桃 1 個</td></tr>
</table>

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つ(SV) 主食（ごはん、パン、麺） 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 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティー
5~6つ(SV) 副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理） 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 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
3~5つ(SV) 主菜（肉、魚、卵、大豆料理） 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 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身 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つ(SV) 牛乳・乳製品 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つ(SV) 果物 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

厚生労働省・農林水産省決定

※SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略

太らない食生活をこころがける

10の工夫

適量をマスターしたら、食事のタイミングや食べ方などにも気をつけましょう。ほんの少しのいつもの習慣を変えれば、太りにくい食習慣が身につきます。

自分のライフスタイルに合わせて、無理なくできそうなところから始めましょう！

1 1日3食 なるべく決まった時間に食べる

食事の回数を減らしたり、間隔があきすぎると、エネルギーをためこもうとして太りやすい体になってしまいます。

2 ゆっくり噛んで、満腹感を得る

脳が満腹と感じるまでの時間は食べ始めてから約 20 分。早食いは、肥満の大敵です。1 口 30 回噛む習慣を身につけましょう。

3 食事量は減らしても、バランスは保つ

食事でしか摂れない栄養素もあります。健康的な減量には、食事のバランスも大切です。

4 脂肪分（油）を減らす努力をする

脂身の多い肉は避け、揚げ物の衣は残し、ノンオイルのドレッシングを選び、牛乳は低脂肪乳を。テフロン加工のフライパンを使うと、調味油を控えることができます。

5 まとめ買いはしない

まとめ買いをすると、予定外のものまで作ってしまい、必要以上に食べてしまうことも。買い物はこまめに行き、できれば食後に行くと買い過ぎ防止につながります。

6 野菜や海藻、キノコなど 食物繊維から食べる

食物繊維は空腹感を満たすだけでなく、血糖値の上昇を抑える効果が！炭水化物や脂肪分の吸収も抑制してくれます。

7 寝る 2〜3 時間前には食べ終わる

食べてすぐ寝てしまっては、脂肪分を体にため込むだけ。残業で遅くなる日は、職場で軽めに夕食を摂りましょう。

8 汁物から食べる

エネルギーが低いかわりに、カサがあり吸収もいい味噌汁やスープ。先に食べて満腹感を自覚できれば、自然に食事の量も抑えられます。

9 外食するなら定食型の和食を選ぶ

外食は家庭料理に比べ、糖質や脂肪分が過多になりがちに。外で食べる時も、エネルギーが低くバランスの取れた定食型の和食を選びましょう。

10 週に 2 日は休肝日

肝臓の負担も考えて、週に 2 日はお酒を断ちましょう。どうしても付き合いが断れない時は、「今日は一杯だけ」と飲み始めに宣言を！

PART 5 -見直す- SEE

継続と見直しで
“メタボの危険”とサヨナラしよう！

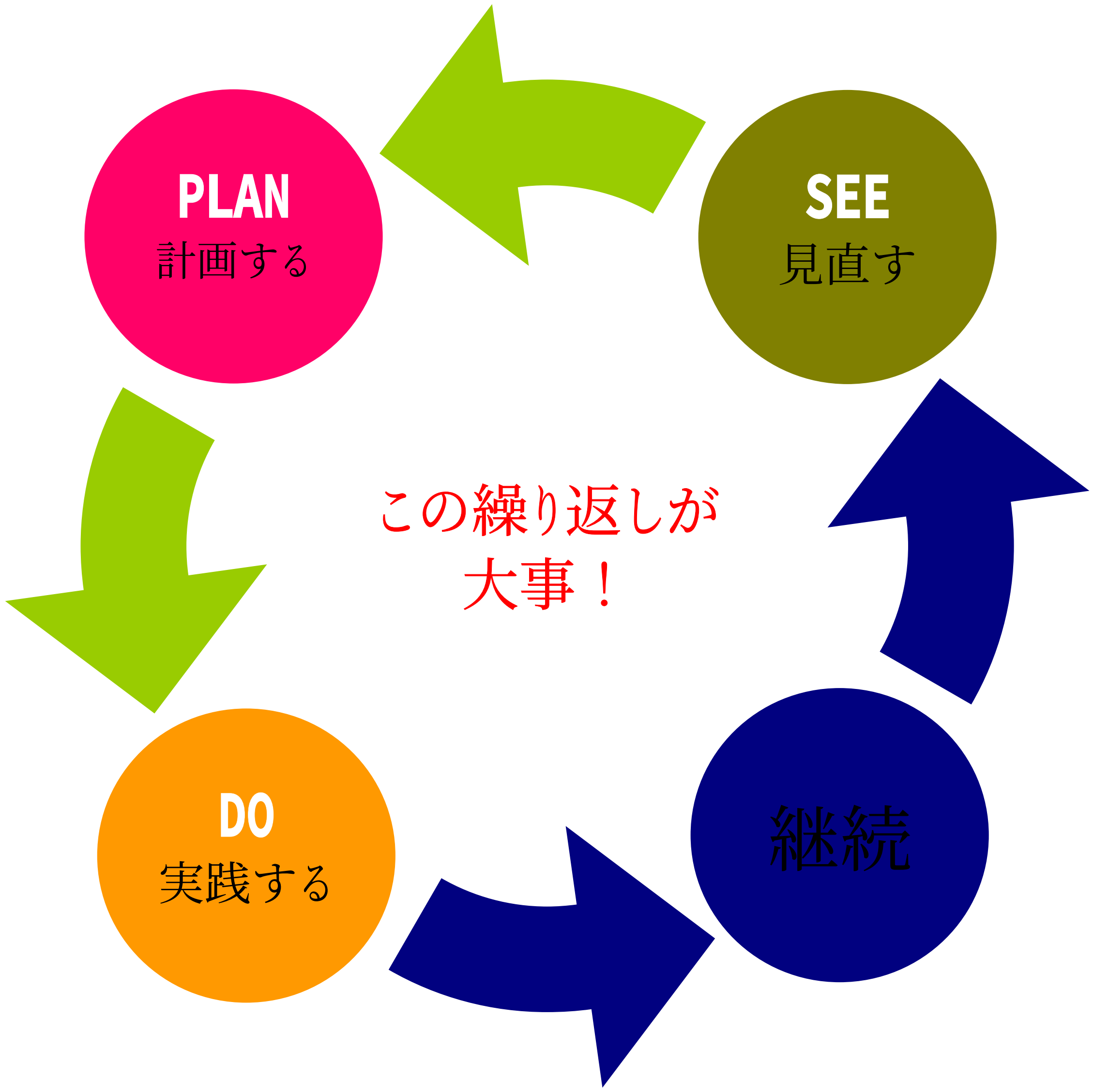
「知る」→「確認する」→「計画する」→「実践する」と一歩一歩、ステップアップが大切です。肝心なのは、この取り組みを継続していくこと！1か月後、3か月後、半年後…と定期的に効果を確認し、「○○がよかった」「△△が足りなかった」と見直してみましょう。

「STOP！ﾒﾀﾎﾞﾘｯｸｼﾝﾄﾞﾛｰﾑ」成功の鍵は、継続＆定期的な見直しにある！

最初に立てた自分の目標は覚えていますか？効果の有無が確認できたら、できたところとできなかったところの見直しをしましょう。自分の達成度に合わせて、目標を修正していくことも大切です。

何らかの理由で取り組みが中断してしまうことは、よくあることです。しかし、再スタートを切れるのは、他ならぬ自分自身です。焦らず、ゆっくりとよい習慣を取り戻していきましょう！

「継続する＆見直す」—このステップこそが、メタボリックシンドローム予防・解消の鍵を握る最大の勝負どころなのです。



継続するためのヒント

冷蔵庫や脱衣所など、目に入りやすい場所に記録表などを貼って活用しよう。

手帳やカレンダーに運動などの予定をあらかじめ記入しておこう。

目の前のできることから始めてみよう。
何もやらないよりは、わずかなことでもやったほうがいい。

家族や友人に応援してもらおう。
「やるぞ！」と宣言するのもいい方法。

「楽に階段が上れるようになった」など、
生活の中で感じるちょっとした効果を確認しよう。

倦怠感が生じたら、
活動の内容や歩くコースなどに変化をつけてみよう。

ある期間、継続できたら、がんばった自分にご褒美をあげよう。
（ほしかったものを買うなど）

目標を達成した自分をイメージしよう

あなたの１か月後、3 か月後、半年後の姿を思い浮かべてみましょう。
どんな将来像を描きますか？

1か月後

3か月後

半年後

♪ご自分の素晴らしい未来のために、

ぜひ実践してみてください♪