



予防しよう!! メタボリックシンドローム

※メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪症候群とも呼ばれ、複数の病気や異常が重なっている状態を表します。

内臓脂肪型肥満

男性 **85cm** 以上 女性 **90cm** 以上 腹囲の測定（へその位置の腹囲）



高血圧

[収縮期血圧]
130mmHg 以上
[拡張期血圧]
85mmHg 以上
のいずれかまたは両方

高血糖

[空腹時血糖値]
110mg/dL 以上

脂質異常

[中性脂肪値]
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



○内臓脂肪型肥満で3つのうち2つ以上に該当…メタボリックシンドローム該当者

○内臓脂肪型肥満で3つのうち1つに該当…メタボリックシンドローム予備群

食習慣チェック!!

- 朝食を抜くなど不規則な食事
- おなかいっぱい満足するまで食べる
- 食べるのが早い
- 寝る前に食事や飲酒をする
- よく間食をする

これらは、肥満や内臓脂肪蓄積につながりやすいので、改善することが大切です。

自分が必要なエネルギー量より毎日50kcal多く食べ続けた場合…

50 kcalの食品・・・

・ごはん約 30g（2口分くらい）・チョコレート約 10g（2粒）

50 kcal × 365 日 = 18,250 kcal

18,250 kcal ÷ 7,000 kcal = 2.6kg

脂肪組織 1kg はエネルギー約 7,000 kcal分に相当します。

1年後・・・

約 **2.6 kg** 増

バランスの
良い食事

3食規則正
しく食べる



腹八分目を
心がける

かむ回数
を増やす

体格指数チェック!!

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

目標とするBMIの範囲(18歳以上)

18～49歳 … BMI 18.5～24.9

50～69歳 … BMI 20.0～24.9