

メタボチェックの答え

Q1 メタボ発生は男性より女性に多い。→ 答え **×**

メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドローム（メタボ）は内臓脂肪の蓄積をベースに高血圧や脂質異常、高血糖などの症状が重複している状態のことをいいます。40歳以上の**男性の2人に1人、女性の5人に1人**がメタボおよびその予備群といわれています。

瀬戸内市でも、40歳以上の男性では約2人に1人、女性では約5人に1人がメタボおよびメタボ予備群でした。
(平成20年度 瀬戸内市特定健康診査結果より)



予防・解消は？

高血圧や脂質異常、高血糖などの症状は別々に進行するのではなく、「内臓脂肪型肥満を水面下の大きな氷としたひとつの冰山から、水面上に出たいくつかの山」の状態です。一つひとつの山は小さくたとえ異常値でなくとも、または、ひとつの病気を薬で治療して頂を削っても、土台である内臓脂肪型肥満を何とかしなければ根本的な解決にはなりません。冰山全体を小さくするためには、**生活習慣を改善**して、まず内臓脂肪を減らすことが重要です。



メタボチェックの答え

Q2 やせて落ちやすいのは皮下脂肪である。→ 答え×

2つの肥満のタイプ

肥満は、内臓脂肪型肥満（リンゴ型肥満）と皮下脂肪型肥満（洋ナシ型肥満）の2種類に分類でき、生活習慣病の発症に関与していると考えられているのは**内臓脂肪型肥満**です。

内臓脂肪は皮下脂肪に比べ、すぐに使えるエネルギーとして貯蔵されるため、たまりやすい性質を持っています。しかし、日々の食事に注意したり、運動不足を解消するなど、生活習慣を改善することで、**減らしやすい脂肪**ともいえます。

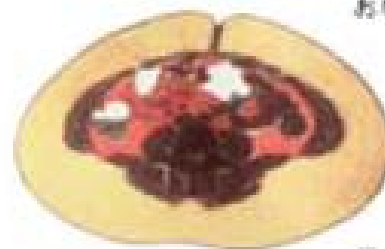
皮下脂肪型肥満
(洋ナシ型肥満)



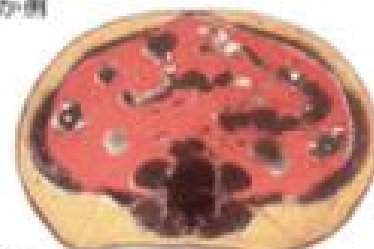
内臓脂肪型肥満



おなか側



背中側



メタボチェックの答え

Q3 運動は20分以上続けなければ、意味がない。→ 答え×

運 動

確かに15～20分と有酸素運動（息が楽にできる程度の運動）を続けることで、脂肪は燃焼されはじめます。しかし、内臓脂肪を減らすためにまずできること、それは生活するための**活動量を増やす**ことです。

有酸素運動を目指し、ジョギングなどの運動にチャレンジしたいものですが、継続は案外難しいもの。その点、毎日の生活の中で無理なくできることは継続しやすく、効果を実感しやすいものです。

たとえば…

- 1日に10分（1000歩）多く歩く。
- 床磨きや風呂掃除など、体を使う掃除の回数を増やす。
- 通勤や買い物で、歩いたり自転車を使う工夫をしてみる。
などを取り入れてみるのはいかがでしょう。

通勤時や昼休み、休日などに、少しだけ時間を
さいて活動量を増やしてみましょう。



メタボチェックの答え

Q4 果物は朝か昼に食べるのがよい。→ 答え○

果物はいつ食べるのがよい？

果物はビタミンも豊富なので1日に1度は食べるとよいのですが、夕食後に摂ると果糖が不必要なエネルギーとして、中性脂肪やコレステロールの合成に回されてしまいます。

瀬戸内市のアンケート調査からも、メタボ基準該当・予備群の方に、就寝2時間前の間食を摂る傾向がみられました。

果物・間食を食べるなら、エネルギーとして消費される**朝や昼**に食べるようにしましょう。



こんなことを提案します。

●夕食が遅いときは、2回分に分ける。

早い時間に1回目として、おにぎりやうどん、パンなどを食べておき、2回目に炭水化物や油っこいものをとらないようにする。（野菜の多いあっさりしたものをとるのがコツです。）