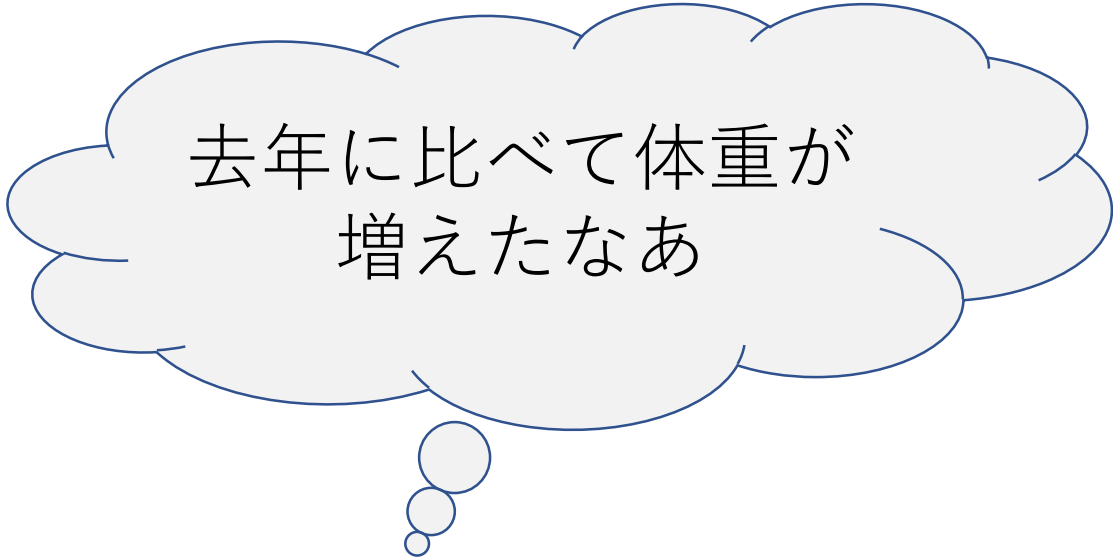


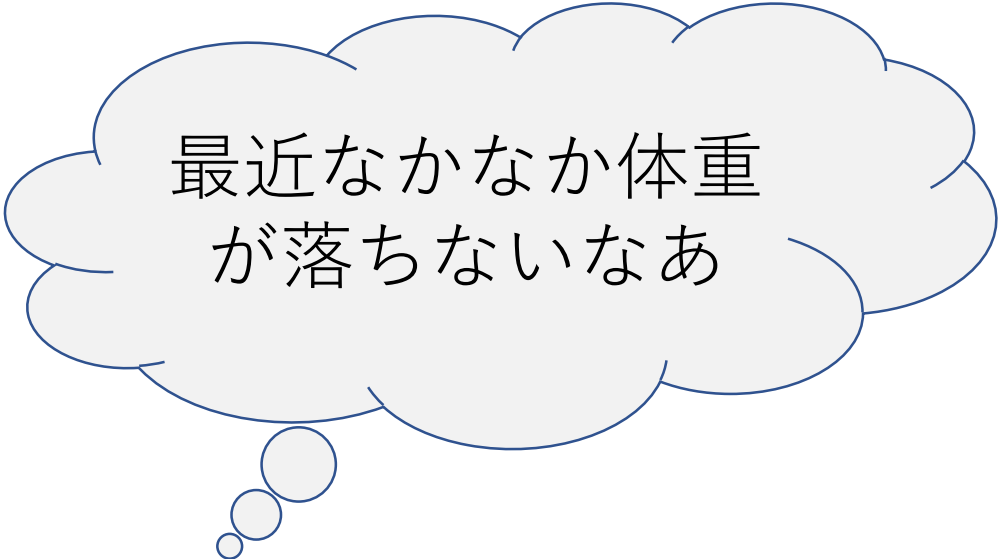
4 「メタボ予防による健康づくり」 について

- ①メタボリックシンドロームについて**
- ②メタボ予防のための生活習慣（運動・食生活）**

Q. 毎年、健康診断を受けていますか？



去年に比べて体重が
増えたなあ



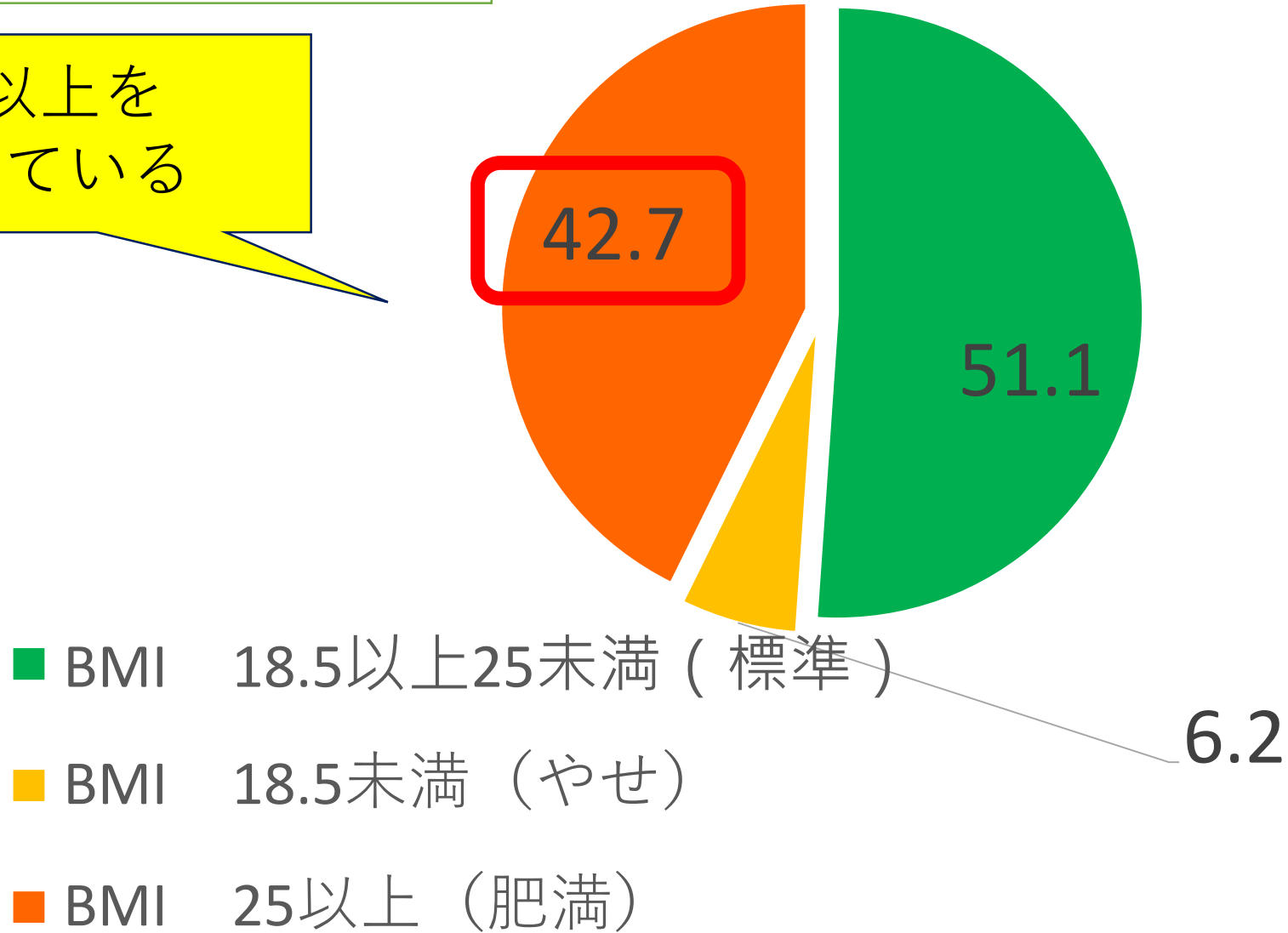
最近なかなか体重
が落ちないなあ

$$\text{BMI} = \text{体重 (Kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

年齢	やせ	正常 目標とするBMI	肥満
18～49歳	18.5未満	18.5～24.9	25以上
50～64歳	20.0未満	20.0～24.9	25以上
65～74歳	21.5未満	21.5～24.9	25以上
75歳以上	21.5未満	21.5～24.9	25以上

日南市特定健診の結果（BMI）

4割以上を
占めている



【令和3年度】

メタボリックドミノ



脂肪細胞から出る物質



★インスリン
(血糖値を下げる
ホルモン)の働き
を邪魔する

★血圧を上げや
すくする

★中性脂肪の合成を活発
にする
★HDL (善玉) コレステ
ロール合成が低下する

★血栓を作りや
すくする



糖尿病

高血圧

脂質異常症



心筋梗塞・狭心症

脳梗塞

自覚症状はありません

自覚症状がでてくる

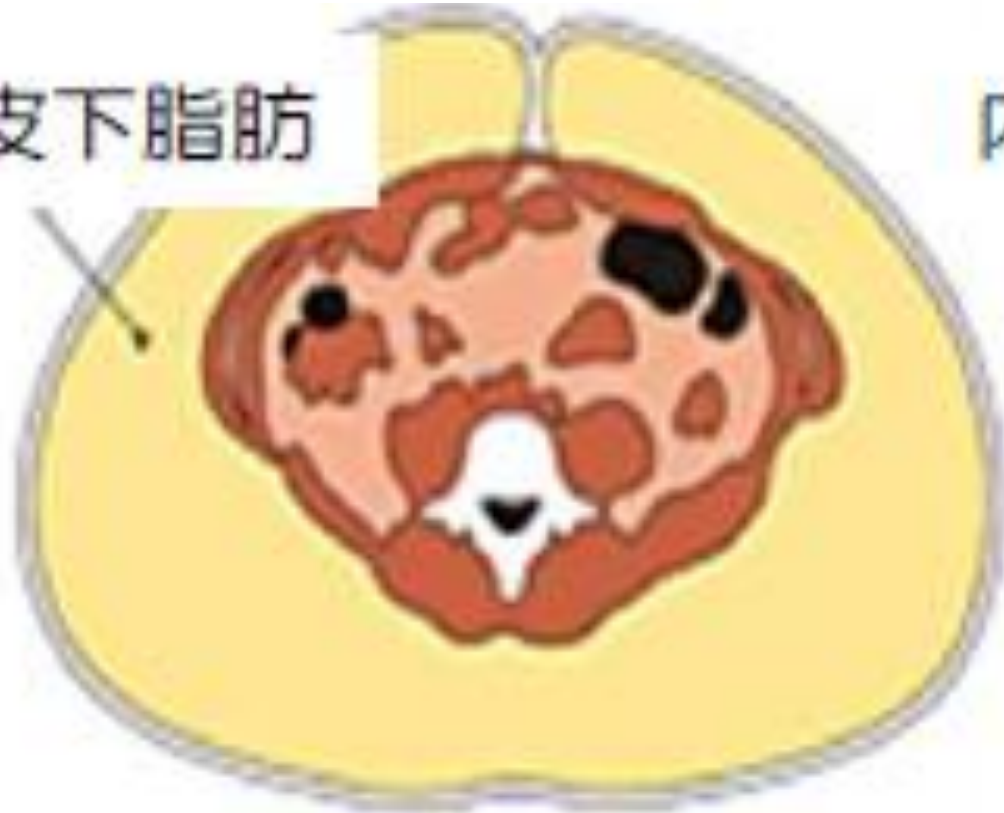
「脂肪」は大きく2つに分けられます

①皮下脂肪

②内臓脂肪

おなか側

皮下脂肪



背中側

おなか側

内臓脂肪



背中側

「メタボリックシンドローム」 とは

単にお腹周りが大きい・・・

男性	腹囲	85 cm以上
女性	腹囲	90 cm以上

だけではなく



高血圧

高血糖

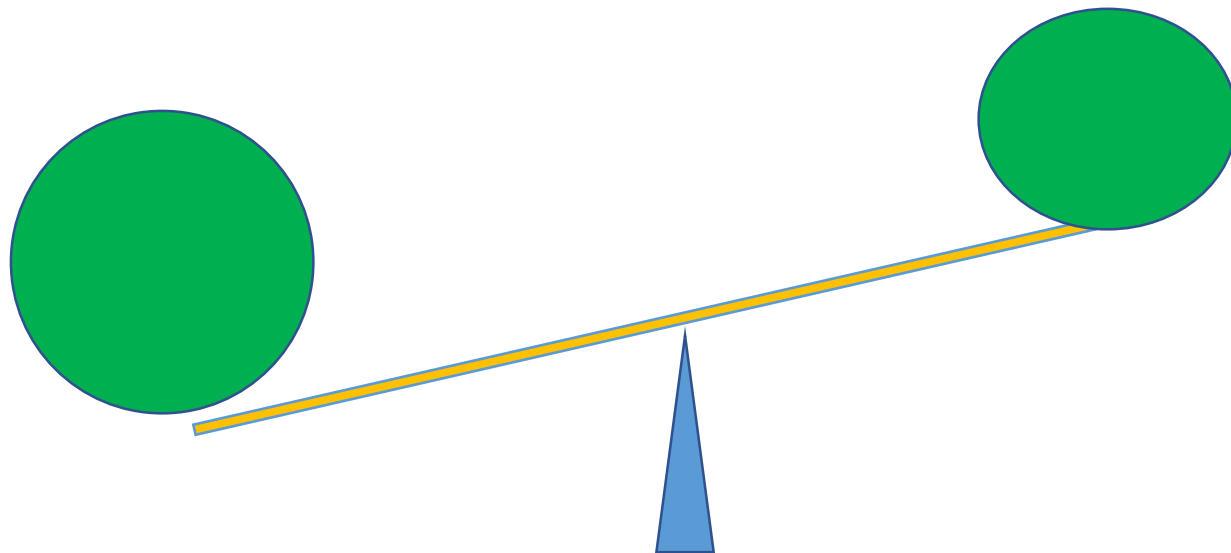
脂質代謝異常

この3項目のうち2項目以上が重なったもの

摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ると、
余ったエネルギーが蓄積されます。

摂取エネルギー

消費エネルギー



○食べ過ぎ

○運動不足

○基礎代謝の低下

体重2kg減・腹囲を2cm減を達成するには・・

（体重1Kg減＝腹囲1cm減）

体重（脂肪）を**1Kg減らす**には

7,200kcal

減らす（消費）
必要あり

2Kg減らすには

$2\text{ Kg} \times 7,200\text{Kcal} = 14,400$

14,400Kcalを90日（**約3か月**）
で減らすには・・

$14,400\text{Kcal} \div 90\text{日} = 160\text{Kcal}$

1日 = 160Kcal

運動または**食事**で減らす

スポーツでエネルギー消費

ジョギング
20分
(約-150kcal)

サイクリング
10分
(約-95kcal)

ゴルフ打ちっぱなし
30分
(約-105kcal)

ラジオ体操第1
1回約3分
(約-15kcal)



日常生活でエネルギー消費

早歩き 20分
(約-100kcal)



掃除機をかける
20分
(約-80kcal)



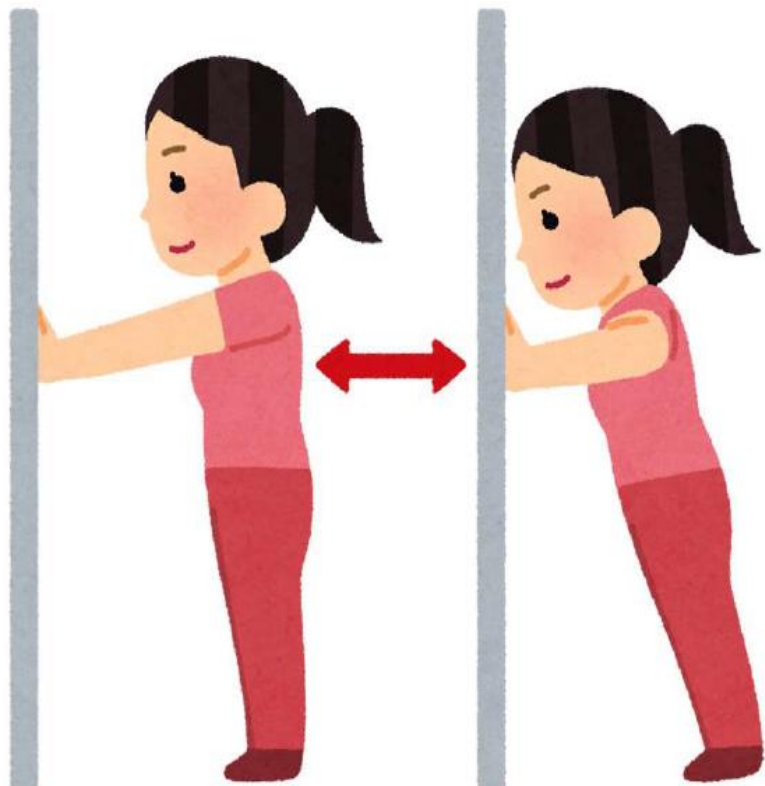
草むしりをする30分
(約-120kcal)



筋トレで消費エネルギーアップ！

筋肉を鍛えることは、脂肪の燃えやすい体づくりにつながります。

立ち腕立て伏せ



脚の上げ下げ



かかとの上げ下げ



ほんの
少し
プラス

何かをしながら体を動かしてみませんか？

スキマ時間で「ながら運動」や、「ちょこっと運動」を

○歯磨きをしながら

○家事をしながら

○テレビを見ながら

○買い物に行く時は遠くに止めて歩く

○エレベーターより階段を使う

○こどもと遊ぶ

スクワット

かかとの上げ下げ

日常生活で出来ることから無理なく始めてみませんか

あなたの食生活を振り返ってみましょう

① 主食・主菜・副菜がそろっていますか？



主食

ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理
炭水化物を多く含む

主菜

魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理
たんぱく質や脂質を多く含む

副菜

野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む

栄養バランスのとれた食事にするには、**いろいろな食品を組み合わせる**ことが大切です。

主食・主菜・副菜を基本とすることで、いろいろな食品から、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

② 野菜を食べていますか？

● 野菜の魅力

糖尿病予防	野菜から先に食べることで糖の吸収を緩やかにし、食後の血糖の上昇を抑える。
高血圧予防	野菜に含まれるカリウムが、とりすぎたナトリウム(塩分)を体の外に排出する。
肥満予防	野菜料理を食べることで、食べ過ぎを防ぐ。
便秘予防	食物繊維が腸のぜん動運動を促したり、便通をよくする。

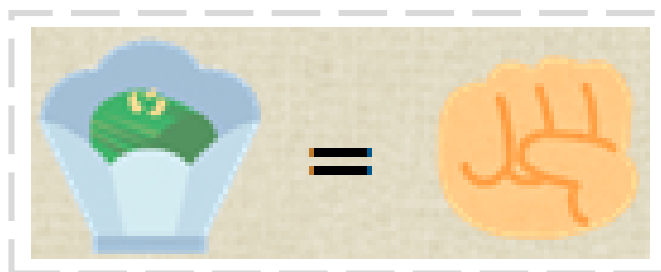
● 1日にどのくらいの野菜を食べればいいのか？

目標量	野菜 100 g の目安			
350 g				
	トマト 中1個	大根(根) 中1／8本	レタス 中1／2個	きゅうり 1本
				
	ブロッコリー 1／2株	にんじん 中1／2本	小松菜 中2株	ごぼう 1／2本
	※野菜の大きさにはばらつきがありますので、目安としてご覧ください。			

1日の野菜摂取目標量 350 g = **5皿分**の野菜料理



※ 350 gのうち120 gは緑黄色野菜でとることを推奨しています



※ 1皿分の目安は、大人の手でこぶし1つ分
(加熱した野菜の場合)

● 野菜を手軽に、たくさん食べるには？

- ・ 野菜を食べるときは、**熱を加える**と、かさが減って食べやすくなります（炒める、茹でる、電子レンジで加熱など）
- ・ みそ汁やスープなどの汁物にも野菜をたっぷり入れましょう
- ・ **そのまま食べられる野菜**（トマト、きゅうりなど）、**カット野菜**、**冷凍野菜**を利用すると便利です
- ・ 外食、市販のお弁当、惣菜を選ぶときは、**野菜の多いメニュー**を選びましょう

③ よくかんで、ゆっくり食べていますか？

早食いは食べ過ぎや血糖値の急上昇を招きます。

かみ応えのある食材を選ぶ、ひと口の量を減らす（スプーンではなく箸を使う）なども、よくかんでゆっくり食べる工夫の一つです。

また、**腹八分目**を意識することも大切です。

④ 間食をとり過ぎていませんか？

● 間食の適量

1日に**200キロカロリー**程度

(※ 生活習慣病等で食事指導を受けている方は、医師の指導に従いましょう)



菓子・嗜好飲料のエネルギー量 (kcal/1人分)

100kcal

200kcal

300kcal

400kcal



うどん
110g



まんじゅう
35g
(市販品参考)



あめ 35g



チョコレート
15g



ゼリー 40g



スポーツ
ドリンク
250ml



缶コーヒー
250ml



サイダー
250ml



カステラ
50g



ポテト
チップス
30g



あんパン
60g



プリン
110g

練りようかん
60g



クリームパン
60g



あんみつ
155g



シュークリーム
90g



クッキー 50g



どら焼き 85g



おせんべい
65g



チョコロール
80g

ジャムパン
100g



デニッシュ
タペストリー
75g



チーズケーキ
100g



ショートケーキ
150g



アイスクリーム
155g



メロンパン
120g
(市販3種類の平均)

● 上手な間食のとり方

- ・ **ミニサイズ**や**個包装に分かれたもの**を選びましょう
- ・ 夕食後は避け、日中に食べましょう
- ・ お菓子の買い置き、買いだめはしないようにしましょう
- ・ **栄養成分表示**を見て選びましょう

● 栄養成分表示を活用して健康づくりに役立てましょう

栄養成分表示とは？

食品の中に含まれているエネルギーと栄養成分の量を示したものです。

※ 表示されている単位は、100g当たり、1食当たりなど食品ごとに異なります。

栄養成分表示 1食分(15g)当たり	
エネルギー	46kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	4.2g
炭水化物	1.7g
食塩相当量	1.2g

買い物をする時には、エネルギー量などを確認する習慣をつけましょう！

⑤ アルコールを飲み過ぎていませんか？

● 生活習慣病のリスクを高める量

1 日当たりの純アルコール摂取量 男性：40 g 以上
女性：20 g 以上

※ これらの量は個々人の許容量を示した
ものではありません

※ 純アルコール量とは、酒に含まれるア
ルコールの量です。

● 純アルコール量 20 g ってどのくらい？



● お酒のつまみも要注意です

おつまみには比較的エネルギーが高い物が多くみられます。

また、お酒には食欲を亢進する作用があり、食べすぎを助長してしまいます。

お酒を飲むときには、おつまみの工夫が必要です。

おすすめのおつまみ



サラダ



野菜の煮物



枝豆



刺身



焼き鳥



冷や奴

● お酒との付き合い方を見直してみましょう

- ・ 自らの飲酒状況などを把握する
- ・ あらかじめ**量を決めて**飲酒する
- ・ 飲酒前、飲酒中に食事をとる
- ・ 飲酒の合間に水を飲む
- ・ 1 週間のうち、**飲まない日**を設ける

⑥ あぶらをとり過ぎていませんか？

あぶらは体内でエネルギー源として使われるほか、細胞の膜やホルモンを作る材料にもなる大切な食品です。

しかし、とり過ぎると**肥満の原因**になるので、気をつけましょう！

● 大さじ1あたりのエネルギー

油	106 キロカロリー
マーガリン	86 キロカロリー
バター	84 キロカロリー
マヨネーズ	80 キロカロリー

● 肉の脱脂肪によるエネルギーカット率

豚ロース



	エネルギー (キロカロリー)	カット率
脂身つき (110 g)	273	51%
切りとった脂身 (20 g)	139	
切りとった後	134	

豚ロース薄切り肉



	エネルギー (キロカロリー)	カット率
脂身つき (20 g)	50	70%
切りとった脂身 (5 g)	35	
切りとった後	15	

出典：調理のためのベーシックデータ第6版（女子栄養大学出版部）

鶏胸肉



	エネルギー (キロカロリー)	カット率
皮つき (280 g)	372	31%
はぎとった皮 (25 g)	117	
皮を除いた後	255	

鶏もも肉



	エネルギー (キロカロリー)	カット率
皮つき (280 g)	532	53%
はぎとった皮 (60 g)	284	
皮を除いた後	248	

出典：調理のためのベーシックデータ第6版（女子栄養大学出版部）

● あぶらを減らすコツ

- ・ 調味料を変えてみましょう

例) ドレッシング → ノンオイルドレッシング、ポン酢

- ・ 油を使わない料理を増やしてみましょう

(ゆでる、蒸す、煮る、しゃぶしゃぶ、焼く)

- ・ 油を使う時は、計量スプーンで計りましょう
- ・ 肉は脂身や皮を取り除きましょう

★ あなたの「目標」を決めてみましょう ★

食生活を振り返ることができましたか？

今の食生活を大きく変えるのではなく、まずはちょっとした目標を立ててみましょう♪

たとえ達成できなくても、目標を意識することが大切です。

< 出典 >

- ・ 宮崎県健康づくり推進センター
- ・ 厚生労働省 スマート・ライフ・プロジェクト
- ・ 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン
- ・ 厚生労働省 e-ヘルスネット