

健康だより (メタボリックシンドローム) ⑤

メタボリックシンドロームを防ぐ生活習慣

健康だより8月号(①)～11月号(④)でお届けしたメタボリックシンドロームにならないためには、どうすればいいのでしょうか。

それにはまず、内臓脂肪を貯めないこと(9月号で、内臓脂肪を減らすポイントを掲載)

内臓脂肪がたまる要因のほとんどは、日常生活の中にあります。

運動と食生活を中心とした自分のライフスタイルを振り返り、出来ることから一つ一つ改善していきましょう。日常のちょっとした心がけで内臓脂肪は減らすことができます。

<食生活を見直す>

●1日3食規則正しく取る

朝食抜きは、栄養バランスを崩し、ドカ食いにつながります。

また、夕食偏重型の生活は、内臓脂肪がたまりやすい。夕食は少なくとも寝る前の2時間前までにすませましょう。

*ダイエットのコツ

●夕食の摂取エネルギーを減らす

約300kcal
低エネルギーの
食材で
食事量を補う
(ごはん1杯分)

夕食のエネルギー量を約300kcal減らす。
無理なくエネルギー量を減らすには、寒天などの低エネルギー量の食材を利用して、食べながら減らすのがポイント。

●間食・夜食をしない

砂糖のとりすぎは中性脂肪の増加に、果物も糖質(果糖)が含まれ、食べ過ぎれば中性脂肪の元に。

●動物性脂肪を減らして野菜が多めの献立に

高エネルギーの動物性脂肪や糖から、低エネルギーの野菜やキノコ類、海藻類などの多い献立に変える。

●毎食前に大量の生野菜を
10分かけてよく噛む

*ダイエットのコツ



大量の生野菜を食前に時間をかけてよく噛んで食べることで、満腹中枢が刺激され、過食を防ぐことができる。食物繊維による便秘の解消効果や、ビタミンの摂取も期待できる。

●寒天の特徴

食物繊維が豊富

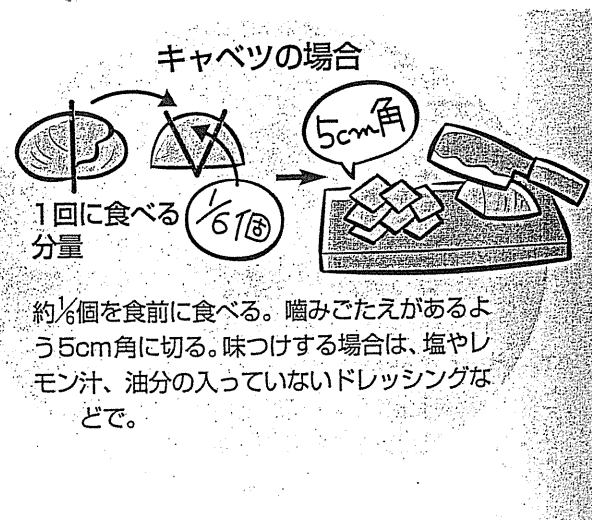
寒天(調理前)10gに約7.4gの食物繊維が含まれている。食物繊維は便通のほか、コレステロール、血糖などを改善することがわかっている。

満腹感を得やすい

寒天には水分を吸着して固まる性質があるため、料理にボリュームを出しやすい。噛む必要もあるので満腹感を得やすい。

エネルギー量が低い

寒天で料理のボリュームを増やしても、エネルギー量はほとんど増えない。また、味も香りもほとんどなく、料理に取り入れやすい。



<運動を習慣づける>

●日常の活動度を上げる

意識して体を動かし消費エネルギーをアップ

●1日30分のウォーキングを週3日取り入れる

●テレビを見ながら足踏み運動

●通勤コースで有酸素運動

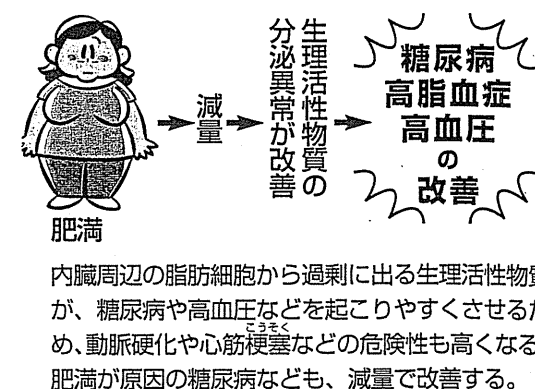
*ダイエットのコツ

大また歩き・歩幅を意識して広くするだけで、普通のウォーキングでは使われない筋肉を使うことになり消費量アップ! 足への衝撃を防ぐために「かかと着地」の歩き方を



効果を知らずに

●やせるメリットを理解する



●「やせにくい遺伝子」を持つ人もいる

肥満のある女性が減量する場合

通常 → 1日の摂取エネルギー量
1200kcal程度

やせにくい遺伝子をもつ人 → 1日の摂取エネルギー量
900～1100kcal程度

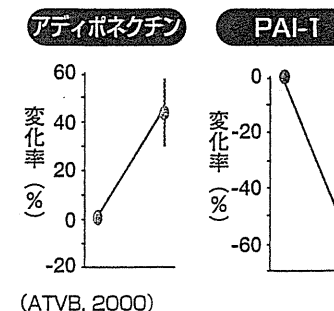
日本には「やせにくい遺伝子」をもつ人が多いことがわかってきた。そのような遺伝子をもつ場合、体質に合わせて、通常より厳しい食事制限が必要となる。

●体重や腹囲を毎日測る



体重や腹囲を毎日測って、自分の現在の状態を知ることが大切。成果が数字として目に見えるので励みにもなる。

朝の体重と夕食後の体重の差が600gを大幅に超えるような場合は、夕食のとりすぎと考えられる。体重計は50g単位で量れるものを利用するとよい。

●減量前後のアディポ
サイトカインの変化

朝と夕食後の体重、歩数をグラフに記録して、体重の変化を目で確かめるようにする。前日の朝の体重と比べて、朝の体重が50g減っていることを目標にする。

減量でメタボリックシンドロームは改善する

左のグラフは、減量で内臓脂肪を減らしたことによる、アディポサイトカインの変化を調べたものです。善玉のアディポネクチンは、減量の前後で、40%以上も分泌量が増えています。一方、血栓をつくりやすくして、心筋梗塞や脳梗塞の発症につながる悪玉のPAI-1は、減量の前後で60%近く減っていることがわかります。

メタボリックシンドロームを治すには、まず薬よりも生活習慣の改善が大事だということ、こうしたデータに裏付けられているのです。