

メタボリックシンドロームを防ぐ5つのポイント

- 1 過食（満腹するまで食べる）はしない
- 2 運動不足を解消
- 3 たばこは吸わない
- 4 適量のアルコール摂取
- 5 ストレス（食べすぎの原因ともなる、LDLコレステロールの酸化）をためない

今回は食事とお酒を中心に予防策を御紹介します。

1 過食を防ぐために

「まとめ食い」をやめる

肥満者には、朝食抜き、夜たっぷりまとめ食いをするパターンが多いようです。空腹時間が長いと食べたエネルギーを貯蔵にまわそうとする体の反応が起こります。食事回数が少ないと肥満者の割合、高コレステロール血症の割合、耐糖能低下（インスリンの分泌量が減少したり、効きが悪くなり血糖値が下がりにくい状態）の割合が高くなることがわかっています。

環境づくりも大切ですよ！

- ・おやつや嗜好飲料は目につくところ、すぐとれるところにおかない。
- ・おなかがすいている時に買い物をしない。（食欲が刺激され、ついつい買い過ぎてしまいます。）
- ・食後はすぐ歯を磨いてしまいましょう。

「早食い」をやめる

脳の満腹中枢が刺激され、満腹感が生ずるまでには、食事をはじめて20分ほどかかります。早食いをすると、つい食べ過ぎてしまうのはこのため。食事をゆっくり味わうことで、腹八分でおなかが満たされるよう、おなかにもくせ付けが必要です。

和食のメニューを心がけて

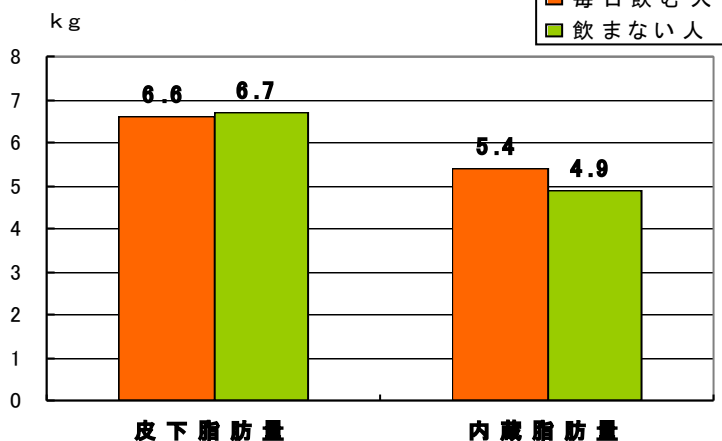
揚げる、炒めるに偏っていませんか。煮る、焼く、蒸すは素材の脂肪を減らす料理法です。家庭でも、外食でも料理法に富んだメニューを選びましょう。

また、肉料理に偏っていたらご用心。魚や豆腐などの大豆製品と肉の割合は1：1：1が理想的です。

◎栄養成分表示も参考にし、過剰にエネルギーを摂りすぎないように注意してくださいね。

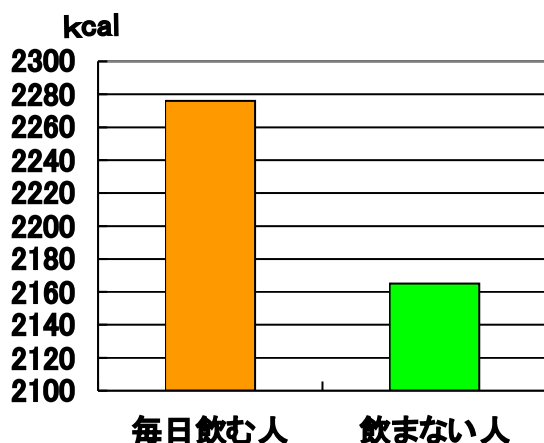
内臓脂肪量を増やさないう、お酒はほどほどに

飲酒が体脂肪に与える影響



お酒を毎日飲む人は、飲まない人に比べ、内臓脂肪量が多くなる傾向があります。

1日当たりのエネルギー摂取量(男性)



お酒を毎日飲む人は、飲まない人に比べ、1日あたり平均170kcalも多くエネルギーを摂っていました。(H14国民健康栄養調査)

170kcalは日本酒1合弱、ごはん茶碗軽く1杯分に相当します。

中性脂肪の高い人はなるべく禁酒か適正飲酒を心がけましょう

ウエストサイズは測ってみましたか？ まだの方は前回の第1号を見てくださいね。

肥満度のめやすになる指標にBMIがあります。日本肥満学会の判定基準では、BMI 25以上を「肥満」としています。次の式で求めます。

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

例：身長165cmで体重65kgの人の場合

$$BMI = 65 \div 1.65 \div 1.65 = 23.9$$

BMIの計算はiモードで

(財)健康・体づくり事業財団が無料で提供しているiモードサイト「健康日本21」は生活習慣病チェックが充実。肥満度チェックもメニューにありますよ。 <http://www.kenkounippon21.gr.jp/i/>

(次回は運動について取り上げます)

問合せ先：tmthbsk@pref.miyagi.jp