



# 第2回栄養教室 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？

内臓脂肪型肥満に加えて、**高血糖、高血圧、脂質異常**のうちいずれか2つ以上を合わせもった状態を、**メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)**といいます。

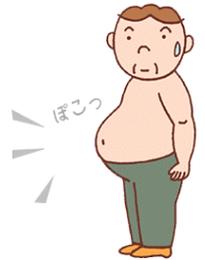
## ★メタボリックシンドロームの診断基準

空腹時血糖：**110mg/dl**以上

収縮期血圧：**130mmHg**以上  
拡張期血圧：**85mmHg**以上

中性脂肪：**150mg/dl**以上  
HDLコレステロール値：**40mg/dl**未満

腹囲 男性：**85cm**以上  
女性：**90cm**以上



## ★メタボ度チェック

- 毎食、お腹いっぱい食べる
- 食べる速度が速い
- 濃い味付けが好きだ
- 野菜はあまり食べない
- インスタント食品をよく食べる
- 甘いジュース類、缶コーヒーをよく飲む
- 間食をよくする
- お酒をよく飲む
- 夕食は夜遅く摂ることが多い
- 運動はあまりしない
- 煙草を吸う

**5つ以上  
当てはまる方、  
要注意！**

メタボリックシンドロームの  
予防と改善には

**1に運動、2に食事、  
しっかり禁煙、最後に薬**

## ★理想の自分を想像してちょっぴり努力 できることからコツコツと・・・

- ♪ 1日1食でもよく噛んで食べる
- ♪ 旬の素材や、酸味・辛味を利用して薄味に
- ♪ 不必要な間食は控える
- ♪ 食べたいものだけではなく、栄養バランスを考えて
- ♪ 水分補給はノンカロリーの水や、お茶で
- ♪ 食べ過ぎ、飲みすぎの翌日は軽い食事に。1週間単位で食事量の調整を
- ♪ キビキビ動いてみよう



# 私はどれくらい食べればいいのか？

## ～必要エネルギー量の計算～

メタボリックシンドロームや生活習慣病を予防するには、健康的な食生活が基本。そのためには、まず、自分に必要な食事量(カロリー)を知ることが大事です。

### ステップ1

#### 適正体重を計算

$$\text{適正体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{適正体重} \times 22 = \text{適正体重(kg)}$$

表1 性・年齢別の基礎代謝基準値

年齢	男性	女性
18～29歳	24.0	23.6
30～49歳	22.3	21.7
50歳以上	21.5	20.7

### ステップ2

#### 1日の基礎代謝量を計算

$$\text{適正体重(kg)} \times \text{基礎代謝基準値(表1)} = \text{基礎代謝量(kcal)}$$

たとえば、55歳の男性は22.3

これは、生命を維持するために必要なエネルギー(安静に寝ている時に必要なエネルギー)です。

### ステップ3

#### 1日の必要エネルギー量を計算

必要なエネルギーは、日常生活の内容で異なります。  
→活発に動いている人はたくさんエネルギーが必要です。

$$\text{基礎代謝量(kcal)} \times \text{身体活動レベル(表2)} = \text{必要エネルギー量(kcal)}$$

表2 身体活動レベル

	低い	普通	高い
15～69歳	1.5	1.75	2.0
70歳以上	1.3	1.5	1.7
日常生活の内容	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心	座位中心の仕事。軽い労働	移動や立位の多い仕事の従事者。激しいスポーツ

たとえば、事務職(座位が中心)の55歳男性は1.5

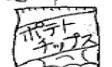
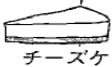
## 食事パターンの特徴

- 主食が多いor少ない
- 副菜が少ない  
(野菜不足→ビタミン・ミネラル不足)
- 主菜が多い(脂も多い)
- 菓子・嗜好飲料多い

## バランスの良い食事にするためのポイント

- ★1品よりは定食タイプを
- ★1品ものに野菜料理を1つ追加する
- ★1品ものでも野菜の入っているメニューを選ぶ
- ★料理に添えられた野菜も残さず食べる
- ★チャーハンにラーメンなど副菜を重ねない
- ★焼き魚に鶏のから揚げなど主菜を重ねない
- ★調理方法で油をカット
- ★肉の部位の選び方でエネルギーダウン

# 〈菓子類のエネルギー量(kcal)〉

菓子・嗜好飲料のエネルギー量 (kcal/1人分)					
	100kcal	200kcal	300kcal	400kcal	
 どろてん 110g	 まんじゅう 35g  あめ 20g  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  せんべい 65g  チョコ コロネ 80g  ジャムパン 100g  デニッシュ 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	

出典:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

# 運動の効果 (体重80kgの場合)

 <b>水泳</b> 10分 100kcal	 <b>ゴルフ</b> 60分 200kcal
 <b>自転車</b> 20分 80kcal	 <b>軽いジョギング</b> 30分 200kcal
 <b>テニス(シングルス)</b> 20分 160kcal	 <b>ランニング</b> 15分 140kcal

 <b>速歩</b> 10分 40kcal	 <b>普通歩行</b> 10分 25kcal
 <b>洗濯</b> 20分 40kcal	 <b>炊事</b> 20分 40kcal
 <b>自転車(軽い)</b> 60分 160kcal	 <b>階段昇降</b> 5分 35kcal