



第30回 栄養教室

総集編！

生活習慣病をくいとめろ！



(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士 金古みゆき
保健師 栞山有希





栄養教室 第30回記念

生活習慣病を引き起こす原因の1つ
「メタボリックシンドローム」について
おさらいしてみましょう。



メタボリックシンドロームとは？

判定基準

腹囲 男性85cm以上
女性90cm以上

内臓脂肪
の蓄積



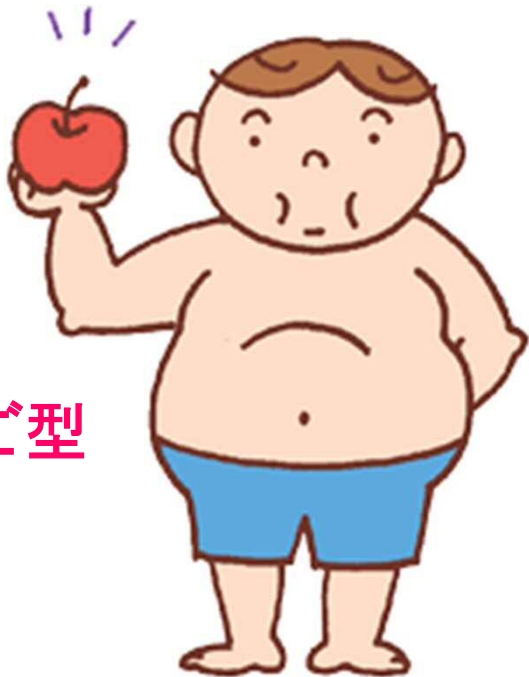
にくわえて

- ①脂質異常
- ②高血糖
- ③血圧高値

を2つ以上
あわせもった状態です。

脂肪には、2つのタイプがある！

内臓のまわりに
脂肪がたまると・・・



りんご型

内臓脂肪型肥満

下腹部や腰、おしりなどの
皮下に脂肪がたまると・・・

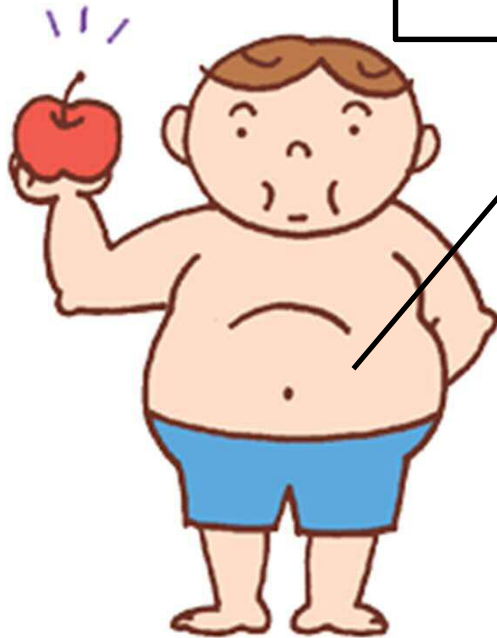


洋ナシ型

皮下脂肪型肥満

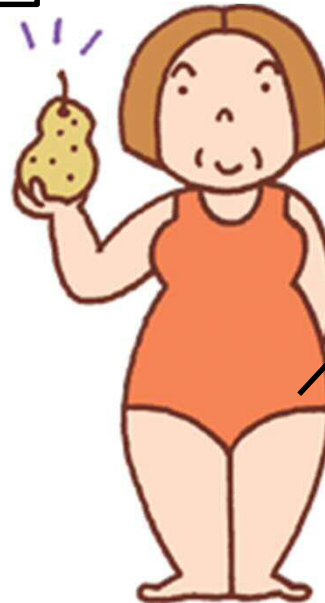
内臓脂肪と皮下脂肪は、 どう違うの？

内臓脂肪は
たまりやすく
燃焼しやすい！



内臓脂肪型肥満

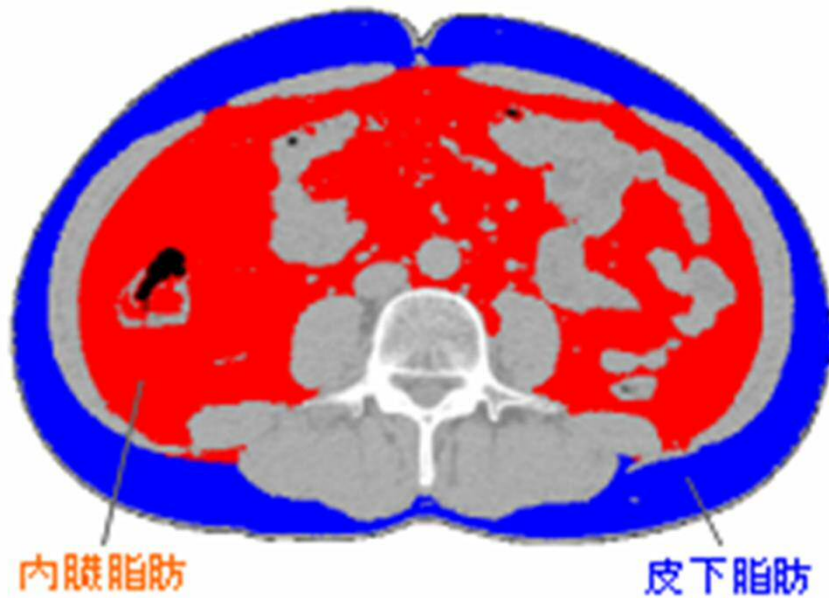
皮下脂肪は
たまりにくく
燃焼しにくい！



皮下脂肪型肥満

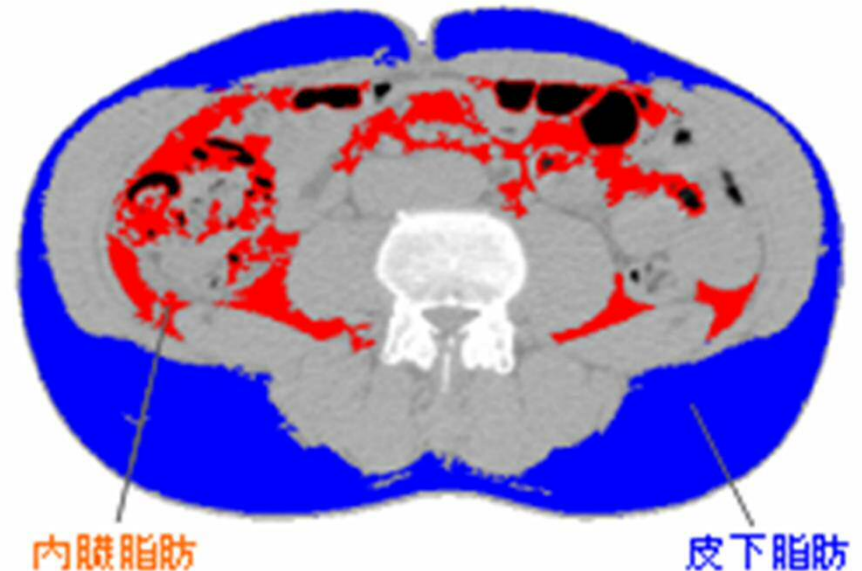
CT画像で、 体についての脂肪を見てみると・・・

内臓脂肪型肥満



日立健康管理センター提供

皮下脂肪型肥満



日立健康管理センター提供



赤色が内臓脂肪
青色が皮下脂肪

画像引用:厚生労働省HP

内臓脂肪がたまる原因は？

内臓脂肪の蓄積



ぽこっ

食べ過ぎ

運動不足

飲み過ぎ

タバコ

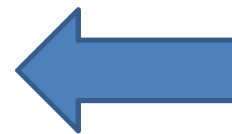
ストレス

遺伝素因

加齢

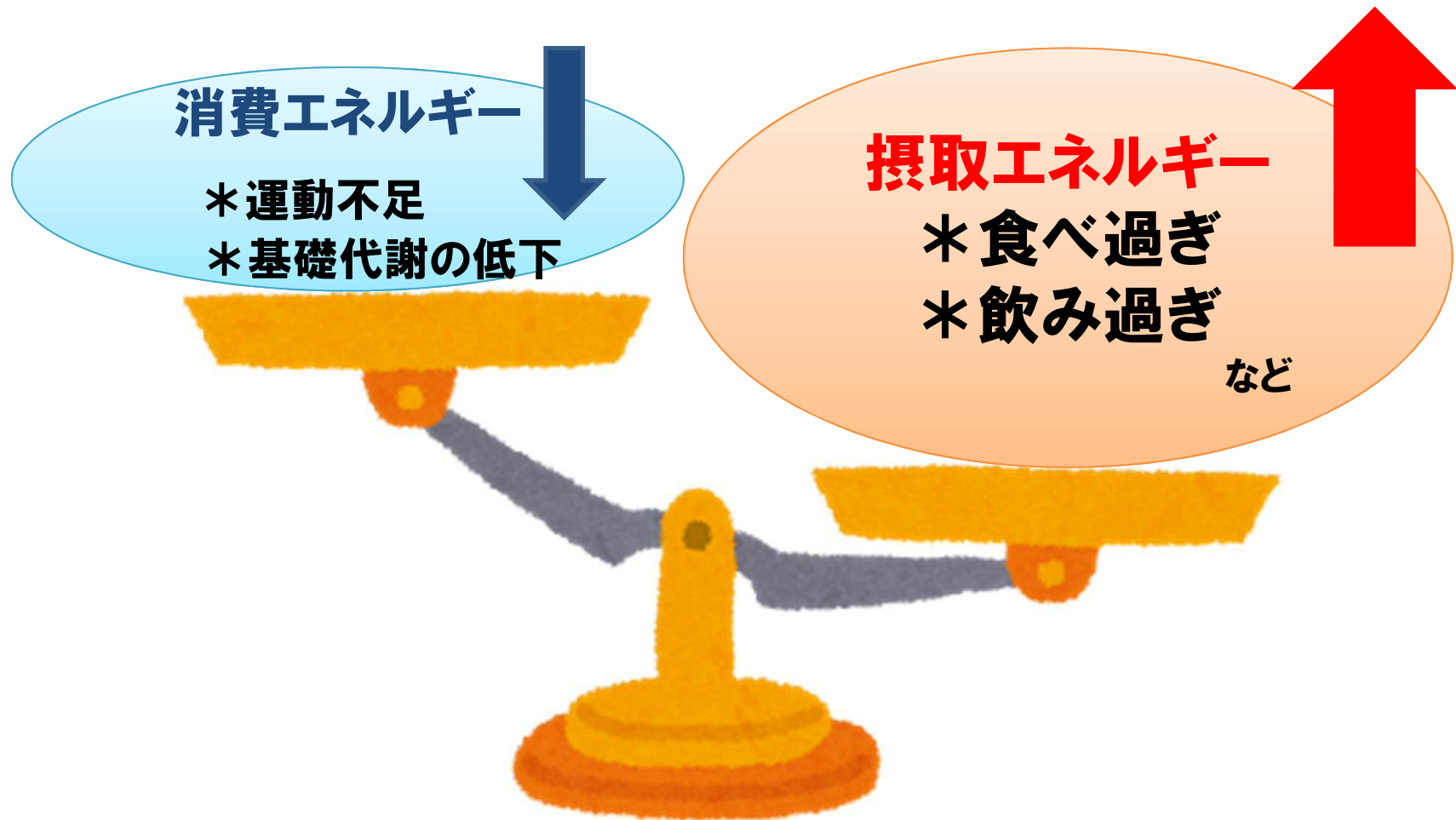
閉経

対策がとれるもの



つまり・・・

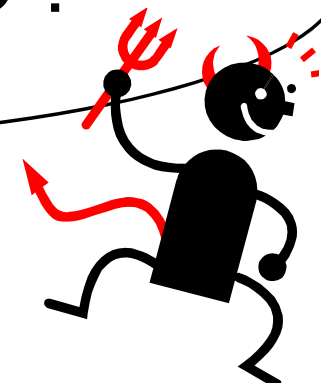
内臓脂肪がたまる大きな原因は？



Q&A



内臓脂肪は、悪者なの？

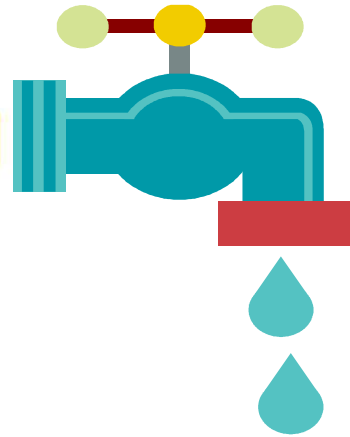


答え：悪者ではありません。
大切な役割があります！！

正常な大きさの脂肪細胞は 身体にとって頼もしい存在！



脂肪細胞くん



ホルモンの分泌
(アディポサイトカイン)
善玉 😊 と悪玉 😈 が
あり
バランスがとれている

正常な大きさの脂肪細胞の働き

- ・エネルギーを蓄える
- ・食欲を抑える
- ・血圧を下げる
- ・中性脂肪を下げる

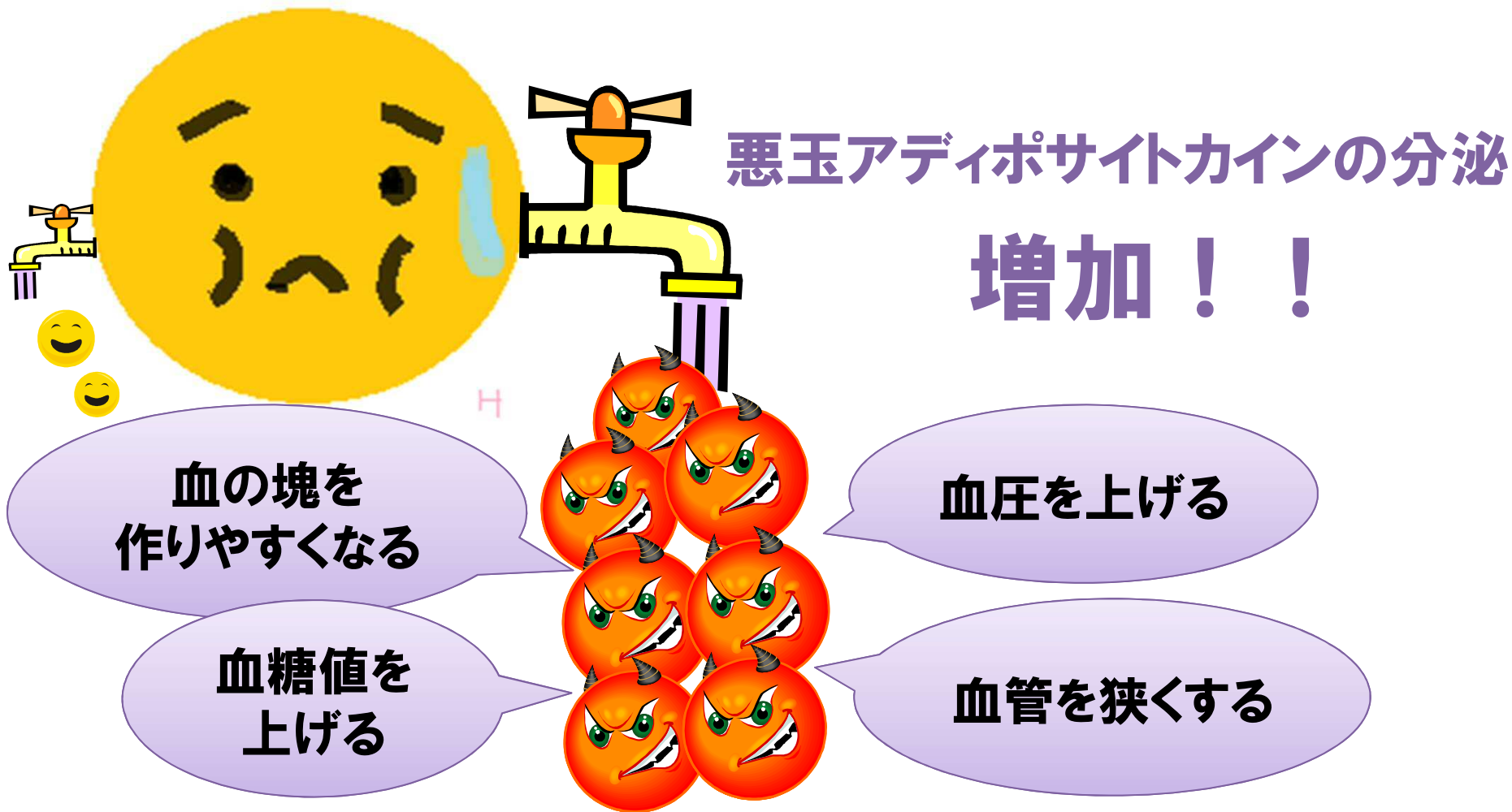
ところが...

食べ過ぎ・飲みすぎ・運動不足・喫煙などの生活習慣が続くと
ぶくぶくと脂肪細胞が膨らんでくる⇒(内臓脂肪の蓄積)

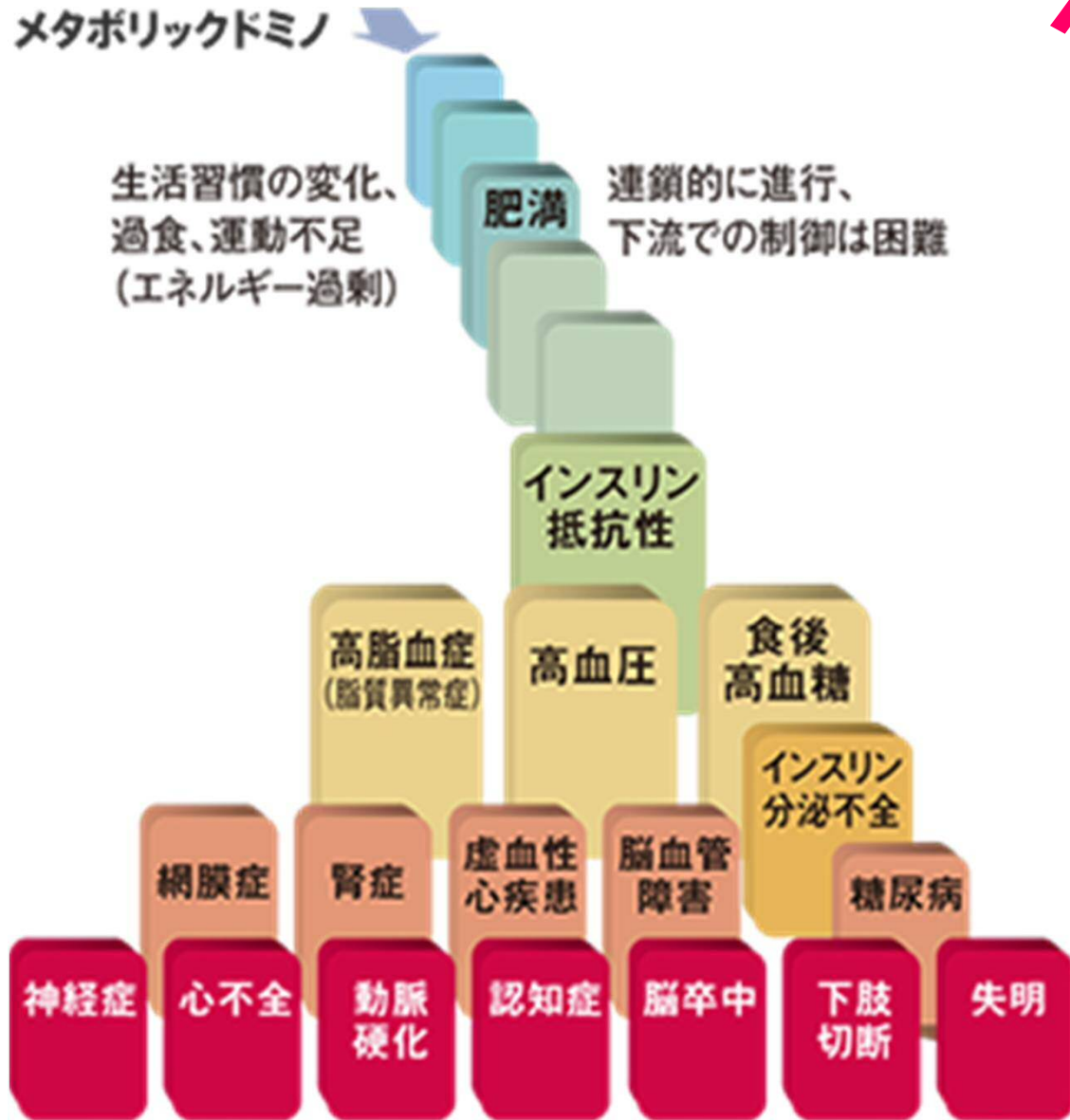


過剰に蓄積した内臓脂肪が 体に及ぼす悪影響とは？

肥大した脂肪細胞くん



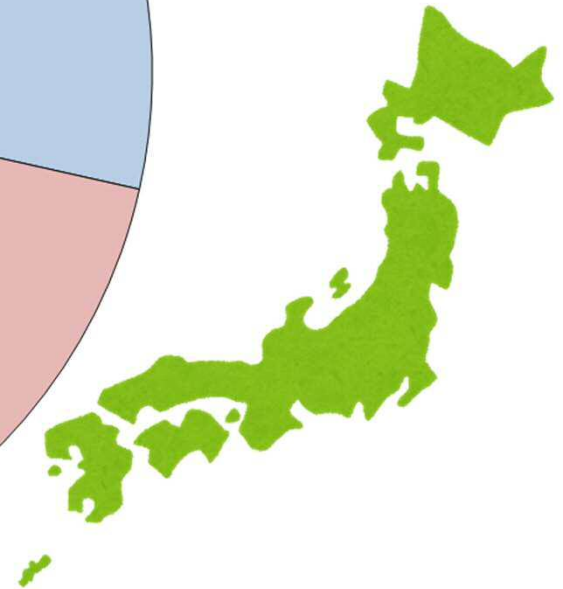
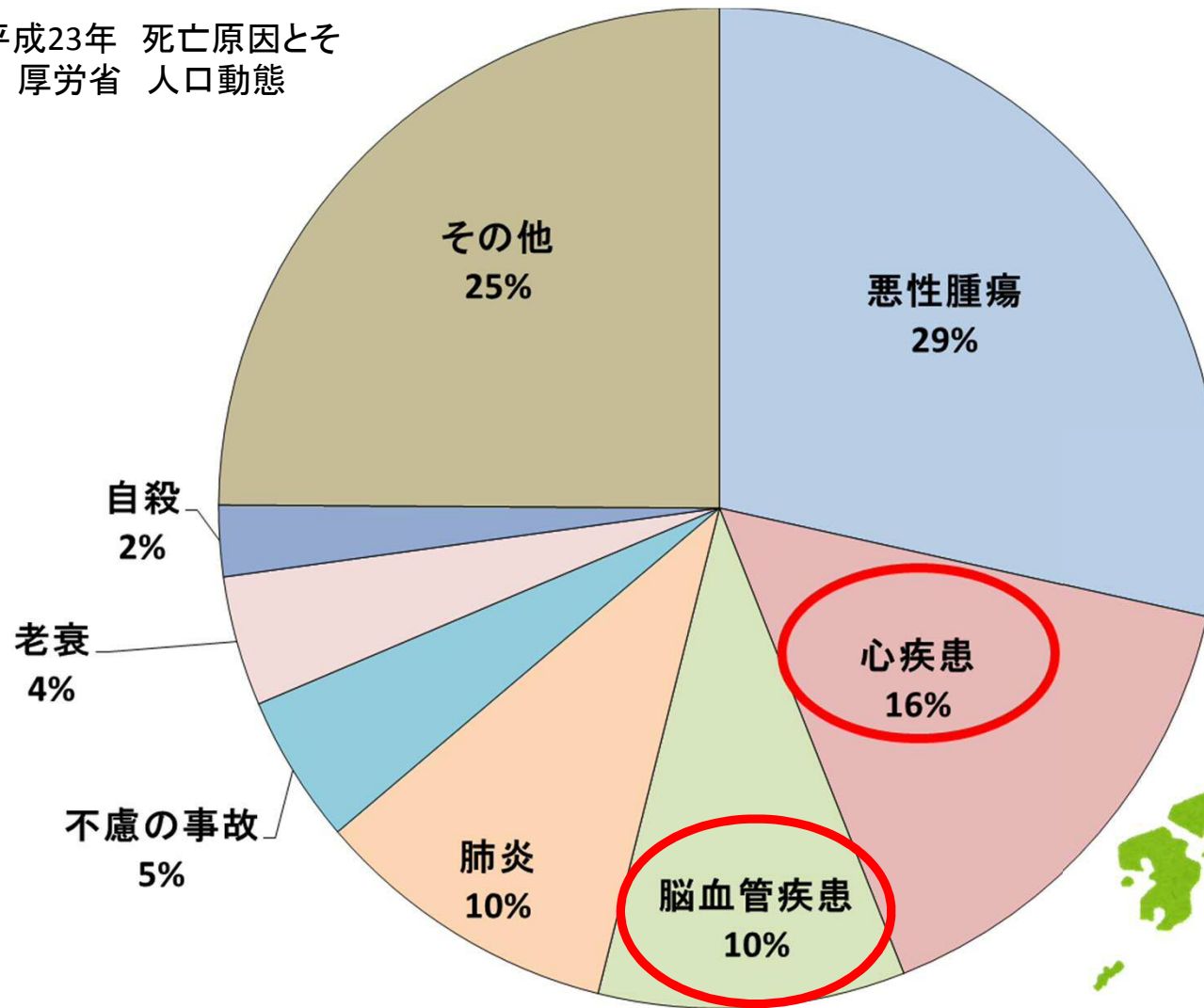
放っておくと、どうなるの？ メタボの行く末は？



今、あなたは、
どこにいますか？

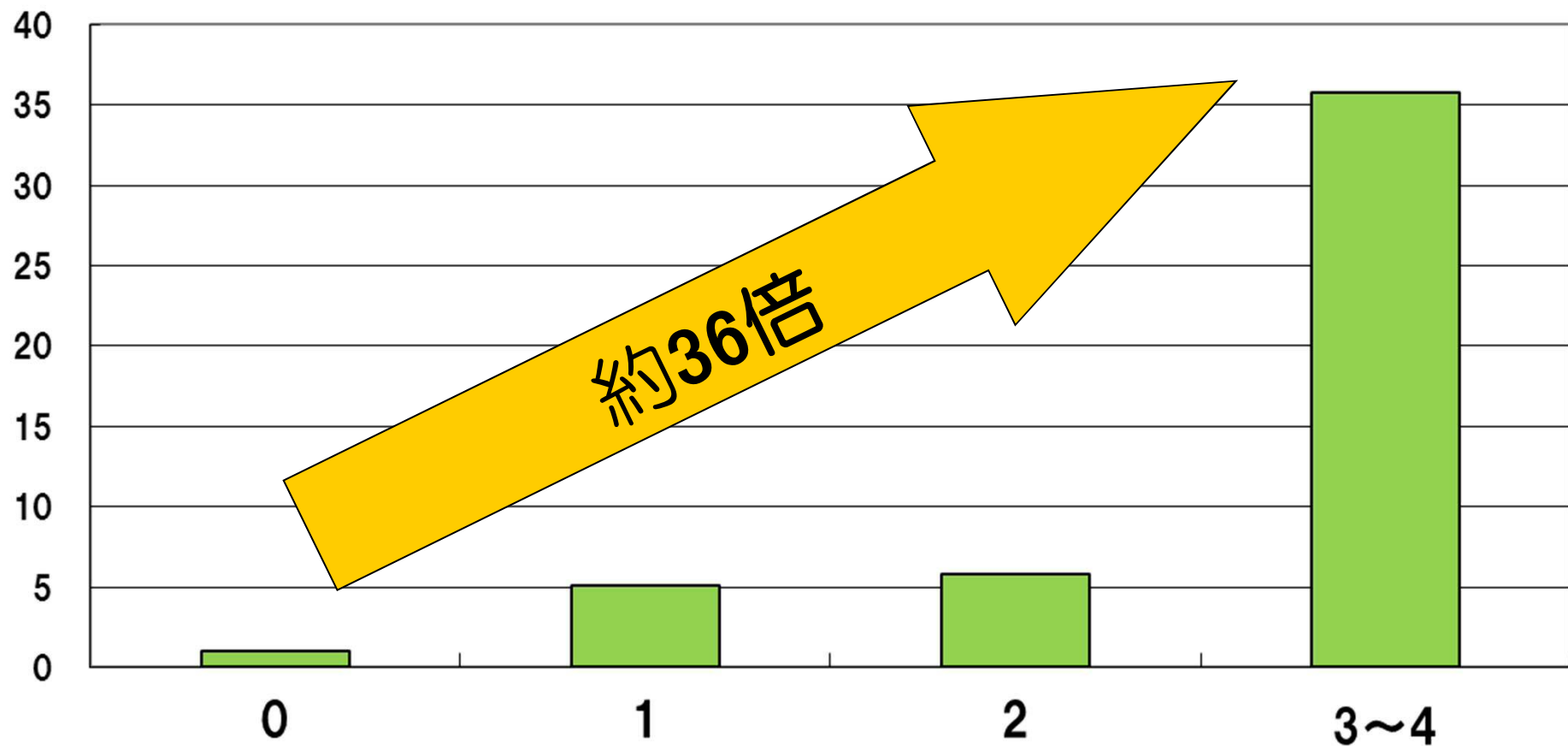


参考:平成23年 死亡原因とその割合 厚労省 人口動態



現在、日本の約30%の人々が「心血管系疾患」で亡くなっている

危険因子が重なるほど**心血管系疾患**の 発症危険性が増大！



危険因子 (肥満、高血糖、高血圧、高脂血症) の数

脱メタボの
仕組みとは？

高血糖

高血圧

脂質異常

内臓脂肪型肥満
(メタボリックシンドローム)

内臓
脂肪

生活改善すると・・・？



生活改善によって内臓脂肪の氷山を小さくすることで、
病気の氷山が少しずつ改善されていく！！

目指せ！！脱メタボ！！

1 に**運動** ⇒運動習慣の徹底

2 に**食事** ⇒食生活を改善しよう

しっかり**禁煙** ⇒禁煙を実行しよう

最後に**クスリ** ⇒薬によるコントロールは適切に

厚生労働省 「健やか生活習慣国民運動」

にくわえて…



しっかり**健康診断を受診**をしよう！

自分自身の**生活の振り返り**をしよう！

まとめ

- ★朝・昼食はしっかり食べ、夕食は控えめに摂りましょう♪
- ★ゆっくり良く噛むことを心がけよう
- ★量よりも品数を多く摂ろう
- ★常に腹八分を心がけて
- ★体に優しい薄味に慣れよう
- ★間食・アルコールは控えめに(^_^;)
- ★規則正しい生活で、生活のリズムをつかみましょう！
- ★毎日体重計にのろう
- ★ストレスを溜めないように
- ★適度な運動をしましょう♪

