

メタボリックシンドロームを 予防・改善しよう！



特定健診・特定保健指導は、メタボリックシンドロームに着目した「健診」で、生活習慣病のリスクを早期に発見し、その内容を踏まえて運動習慣や食生活、喫煙といった生活習慣を見直すための「特定保健指導」を行うことで内臓脂肪を減少させ、生活習慣病の予防・改善につなげるものです。

☆メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪の蓄積と高血圧・高血糖・脂質異常をあわせもった状態のことです。

メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲（へそまわり）

男性：85cm以上



女性：90cm以上



脂質異常

中性脂肪 150mg/dL以上
HDLコレステロール
40mg/dL未満
いずれかまたは両方

高血圧

最高血圧 130mmHg以上
最低血圧 85mmHg以上
いずれかまたは両方

高血糖

空腹時血糖値
110mg/dL以上

3つのうち1つが該当する

メタボリックシンドローム予備群

3つのうち2つ以上該当する

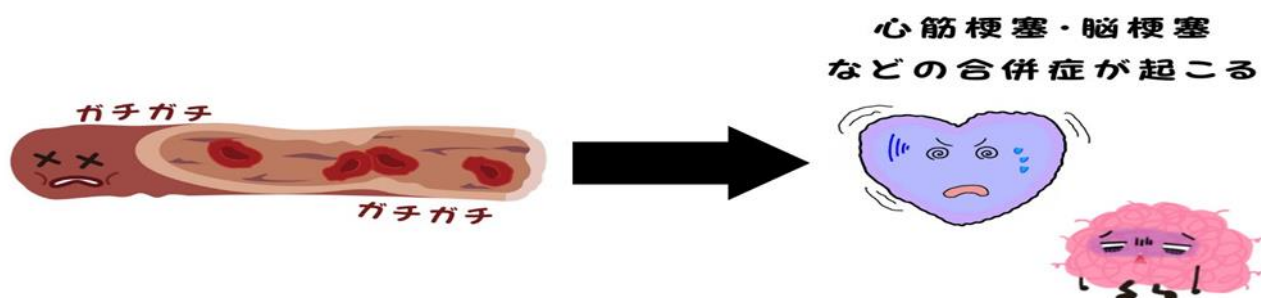
メタボリックシンドローム

☆内臓脂肪が増えるとなぜいけないの？

蓄積された内臓脂肪からは、高血圧・糖尿病・脂質異常症など生活習慣病を悪化させる、悪玉物質が分泌され、血管が狭くなったり、固くなったりする動脈硬化が進行します。

一つひとつの症状は軽くても、これらのリスクが重なると、血管が傷つき動脈硬化が急速に進行し、脳卒中や心臓病など命に関わる重大な病気を引き起こす原因となります。リスクが1つもない人に比べて**心臓病の発症リスクは約36倍**にもなります。

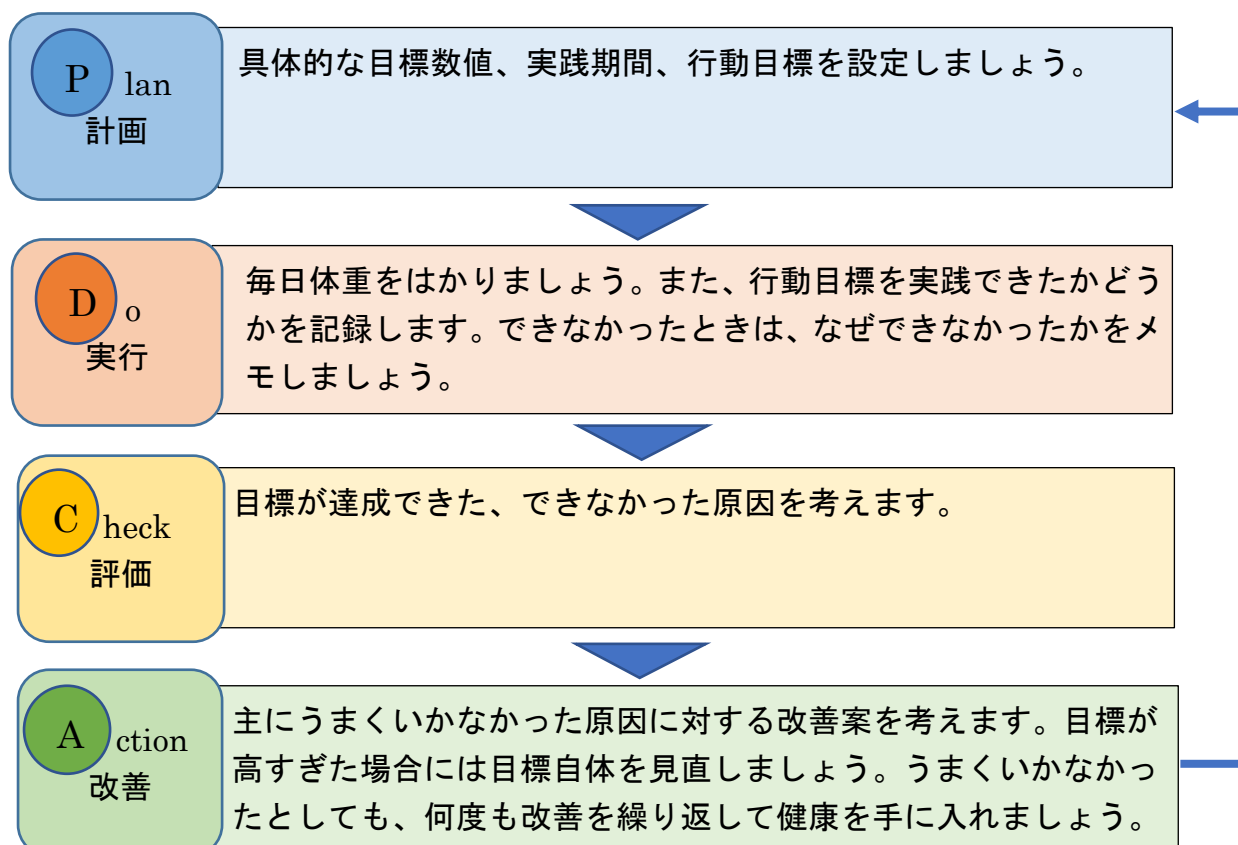
自覚症状がないことが多く、メタボの状態を放置してしまうことが多いですが、自覚症状が出てからではもう既に手遅れなことが多く、メタボに該当してしまった場合には、生活習慣を改善し、内臓脂肪を減らすことが大切です。体重を3%減らすことで、血圧・脂質・血糖の数値が改善することが分かっています。



☆目標を達成するための「PDCA サイクル」

健康づくりはやみくもに取り組んでは、長期的な効果を得ることはできません。

PDCA サイクルを回して着実に効果を出しましょう。



☆目標数値を決める

【体重】無理せず 1 カ月 0.5 kg 以上 1 kg 以内の減量を目安に、具体的な数値を決めましょう。

適正体重や BMI、体重の3%などを参考に

実践期間を 3 カ月とした場合の減量の目安 : 1.5~3 kg

参考

BMI とは、体格指数といって、肥満度を判定します。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMI22: 標準(適正)体重、18.5 未満: 痩せ、25 以上: 肥満と判定します。

あなたの
標準(適正)体重は

kg

身長(m) × 身長(m) × 22

例)(身長 170cm の場合) $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.5$

体重の3%は

kg

現在の体重(kg) × 0.03

BMI 早見表

痩せ

肥満

体重 身長	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
140	15.3	17.9	20.4	23.0	25.5	28.1	30.6	33.2	35.7	38.3	40.8	43.4
145	14.3	16.6	19.0	21.4	23.8	26.2	28.5	30.9	33.3	35.7	38.0	40.4
150	13.3	15.6	17.8	20.0	22.2	24.4	26.7	28.9	31.1	33.3	35.6	37.8
155	12.5	14.6	16.6	18.7	20.8	22.9	25.0	27.1	29.1	31.2	33.3	35.4
160	11.7	13.7	15.6	17.6	19.5	21.5	23.4	25.4	27.3	29.3	31.3	33.2
165	11.0	12.9	14.7	16.5	18.4	20.2	22.0	23.9	25.7	27.5	29.4	31.2
170	10.4	12.1	13.8	15.6	17.3	19.0	20.8	22.5	24.2	26.0	27.7	29.4
175	9.8	11.4	13.1	14.7	16.3	18.0	19.6	21.2	22.9	24.5	26.1	27.8
180	9.3	10.8	12.3	13.9	15.4	17.0	18.5	20.1	21.6	23.1	24.7	26.2

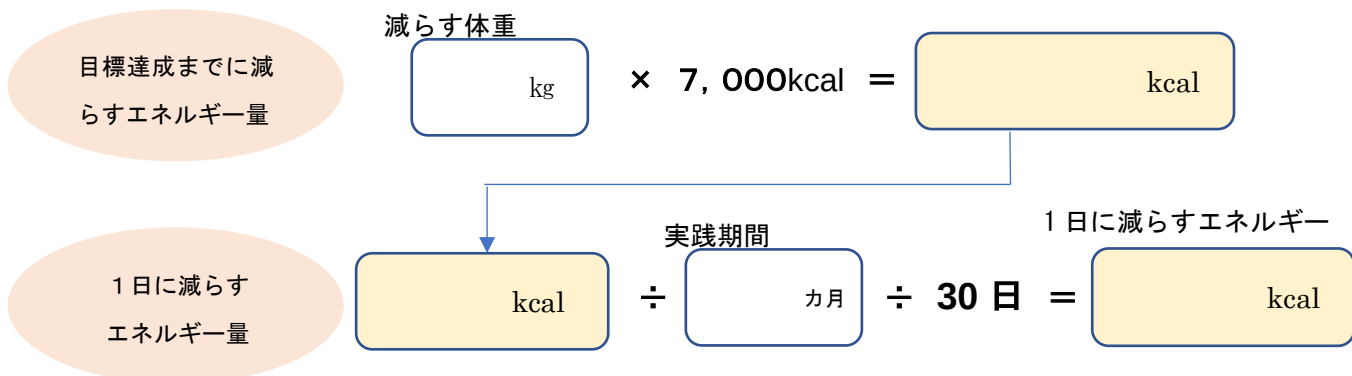
【腹囲】男性は 85 cm 未満、女性は 90 cm 未満を目指しましょう。

メタボリックシンドロームの診断基準 : 男性 85 cm 以上
女性 90 cm 以上

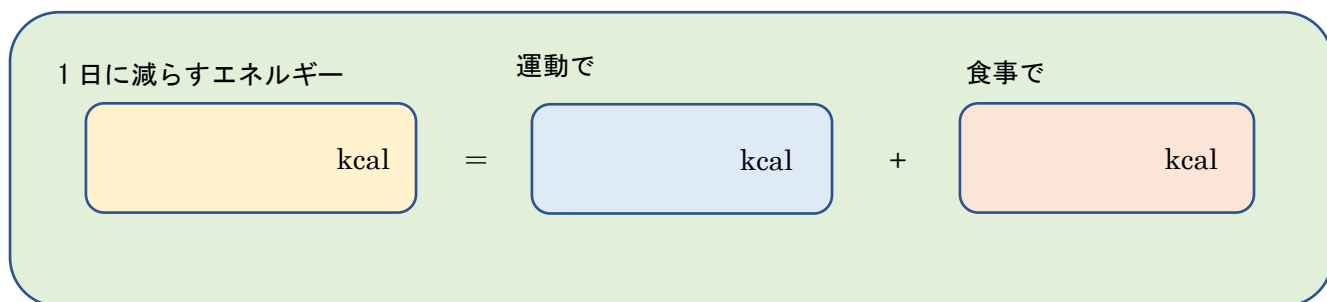
※体重 1 kg 減につき 1~1.5 cm 程度減を目安に、具体的な数値を決めましょう。

☆1日に減らすエネルギー量を決める

体重 1 kg＝腹囲 1 cm減らすには、約 7,000kcal の消費が必要です。実践期間を決めて、1 日で消費すべきエネルギー量を把握しましょう。



運動と食事の両面からバランスよく消費するのがベスト！



☆例えば、1日に250kcal消費する場合(体重70kgの場合)

○運動で

- ・帰宅時に約20分歩いて、-50kcal
- ・筋トレを約20分行って、-50kcal

食事で

- ・昼と夜のごはんを大盛(200g)から普通盛(150g)にして、-156kcal

○生活活動で

- ・掃除機を10分かけて、-40kcal
- ・植物の水やり5分で、-15kcal

食事で

- ・朝食のメロンパンを食パンに変えて、-200kcal

☆行動目標を決める

具体的な目標を決めるために、日頃の生活を振り返りましょう。日頃の生活の裏返しを目標にすることで、生活習慣を整えることから始めましょう。そうすることで、自然と太りにくい体になります。

	日頃の生活	実践例
運動	☐ 定期的な運動をしていない ☐ 普段、階段を使わない ☐ 歩いていける距離もつい車を使う	→ 毎朝 10 分散歩する → 外出時は階段を使う → 徒歩 20 分程度の距離なら歩く
	日頃の生活	実践例
食事	☐ ご飯を大盛り、つい食べ過ぎてしまう ☐ 菓子パンをよく食べる ☐ 甘いものやおせんべいなどを食べる ☐ 野菜はあまり食べない ☐ 揚げ物をよく食べる ☐ 缶コーヒーやジュースをよく飲む ☐ 食事を抜くことがある ☐ お酒をたくさん飲む	→ ご飯を大盛りから普通盛りに → 食パンに変える → 果物にする、間食は週 2 回までに → 野菜を必ず 1 品加える → 揚げ物は週 1 回までに → お茶やノンカロリーの飲み物に → 3 食食べる → ビール 1 缶でやめる

運動

食事

その他

☆エネルギー消費の目安

	 ゴルフ	 歩行	 速歩	 自転車 (軽い負荷)	 軽いジョギング	 ランニング	 水泳
強度 (メッツ)	3.5	3.0	4.0	4.0	6.0	8.0	8.0
運動時間	60分	20分	20分	20分	30分	15分	10分
運動量 (Ex)	3.5	1.0	1.3	1.3	3.0	2.0	1.3
体 重 別 エ ネ ル ギ ー 消 費 量							
50kg	130 _{kcal}	35 _{kcal}	50 _{kcal}	50 _{kcal}	130 _{kcal}	90 _{kcal}	60 _{kcal}
60kg	155 _{kcal}	40 _{kcal}	60 _{kcal}	60 _{kcal}	160 _{kcal}	110 _{kcal}	75 _{kcal}
70kg	185 _{kcal}	50 _{kcal}	70 _{kcal}	70 _{kcal}	185 _{kcal}	130 _{kcal}	85 _{kcal}
80kg	210 _{kcal}	55 _{kcal}	80 _{kcal}	80 _{kcal}	210 _{kcal}	145 _{kcal}	100 _{kcal}

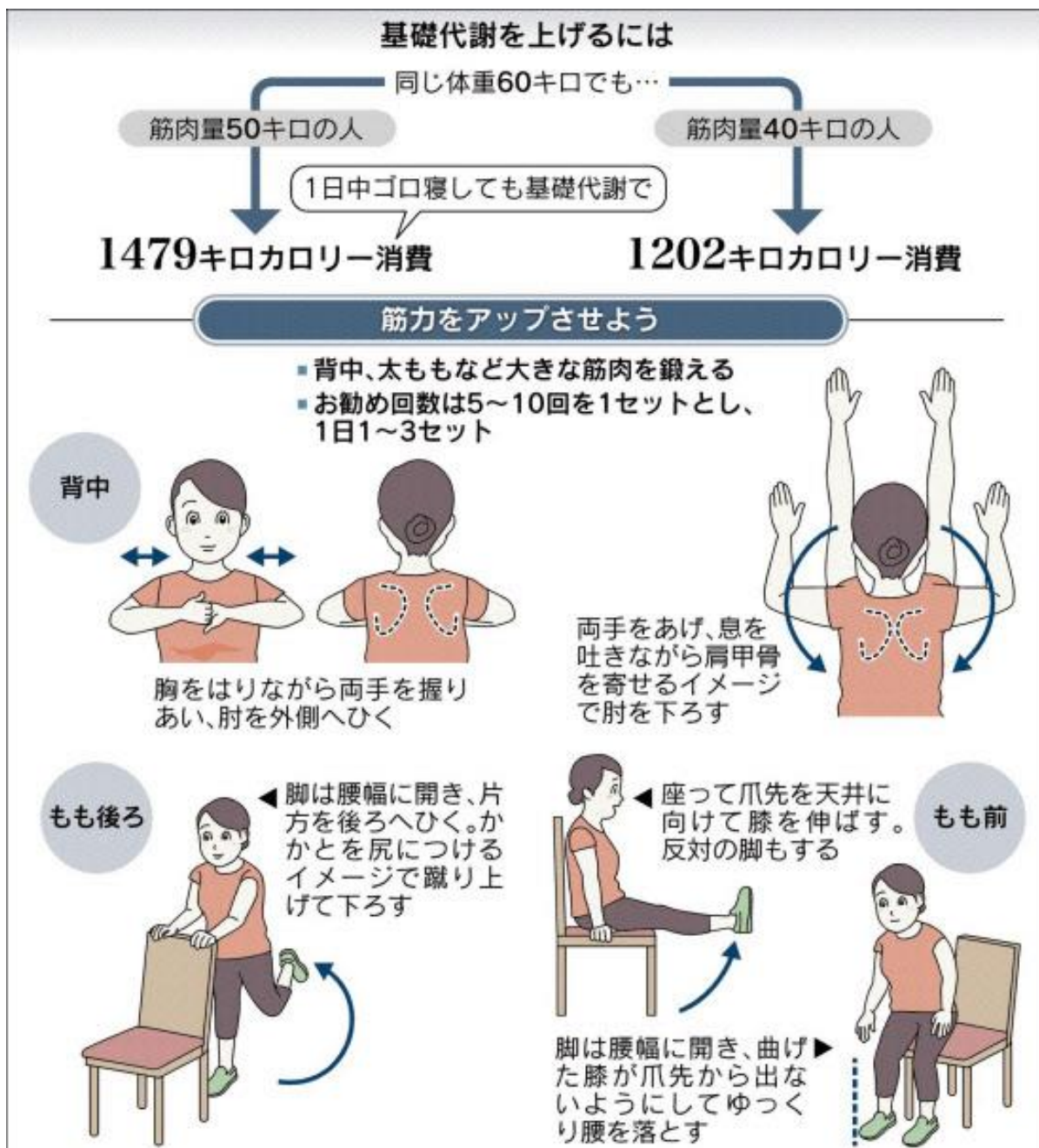
※エネルギー消費量は、強度(メッツ)×体重×時間(h)×1.05の式から得られた値から安静時のエネルギー量を引いたものです。全て5kca単位で表示しました。

- 生活活動別 消費カロリー (活動時間10分の場合) -

活動内容	体重	50kg	60kg	70kg
座ってテレビを見る 		11 _{kcal}	14 _{kcal}	16 _{kcal}
↓				
植物の水やり 		22 _{kcal}	26 _{kcal}	31 _{kcal}
掃除機がけ 		29 _{kcal}	35 _{kcal}	40 _{kcal}
部屋の片づけ 		42 _{kcal}	50 _{kcal}	59 _{kcal}

☆筋力トレーニングでやせやすい体づくり

やせやすい体をつくるには、基礎代謝(安静にしている状態で消費するエネルギー)をあげることが重要です。基礎代謝をあげるには、筋肉を増やす筋力トレーニングがおすすめです。



☆1日に必要なエネルギー量を知ろう！

☆必要なエネルギー量を計算してみよう。

① ご自身の標準体重を求める

$$\begin{array}{c} \text{身長} \\ \boxed{} \text{ m} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{身長} \\ \boxed{} \text{ m} \end{array} \times 22 = \begin{array}{c} \text{標準体重} \\ \text{A} \text{ kg} \end{array}$$

② 標準体重に身体活動量の目安をかける

$$\begin{array}{c} \text{標準体重} \\ \text{A} \text{ kg} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{身体活動の目安} \\ \text{B} \text{ kcal} \end{array} = \begin{array}{c} \text{1日のエネルギー量の目安} \\ \text{C} \text{ kcal} \end{array}$$

↑

B 身体活動量の目安

軽め	座っていることが多い	25～30(kcal)
普通	立ち仕事や外回りが多い	30～35(kcal)
重め	力仕事が多い	35～ (kcal)

計算が苦手という方は、早見表でも把握できます。

推定エネルギー必要量 早見表

身長 (cm)		140	145	150	155	160	165	170	175
標準体重 (kg)		43	46	50	53	56	60	64	67
推定エネルギー必要量	軽め	1,075	1,150	1,250	1,325	1,400	1,500	1,600	1,675
	普通	1,290	1,380	1,500	1,590	1,680	1,800	1,920	2,010
	重め	1,505	1,610	1,750	1,855	1,960	2,100	2,240	2,345

☆1日に必要な食品量を知ろう！

食生活

1日の適量ってどのくらい？

理想的な1日のエネルギー摂取量は、50～64歳の男性なら2,200kcal、女性なら1,650kcal程度。1日にとりたい食品の量を下に紹介するので、めやすとして参考にしてください。食べすぎや偏食、極端なダイエットなどはやめましょう。

1日に必要な食品量のめやす

※写真は50～64歳の女性の適量

魚(生鮭) ▶男性…90g ▶女性…60g 	肉(鶏肉皮つき) ▶男性…60g ▶女性…40g 	牛乳 ▶男性…240ml ▶女性…240ml  コップ1杯強	野菜 ▶男性…350g ▶女性…350g  緑黄色野菜・淡色野菜を1:2程度の割合でたっぷりと	野菜(調理加熱後) ▶男性…350g ▶女性…350g  毎食、小鉢2皿分	果物 ▶男性…150g ▶女性…150g  りんごなら半分
卵 ▶男性…50g ▶女性…50g  1個分	豆腐(木綿豆腐) ▶男性…110g ▶女性…110g  1/3丁程度	ごはん ▶男性…600g ▶女性…350g  1日2食(茶碗2～3杯)分	食パン ▶男性…75g ▶女性…60g  1日1食分	いも(じゃが芋) ▶男性…100g ▶女性…100g  1個分	砂糖 ▶男性…10g ▶女性…10g
					油 ▶男性…20g ▶女性…15g

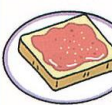
1日の食事の組み合わせ例

主食、主菜、副菜をそろえて、栄養バランスを考慮することが大切です。

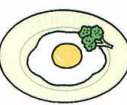
主食	ごはん、パン、麺類など	主に炭水化物(糖質)。頭や体を動かすのになくてはならないエネルギー源。
主菜	肉、魚、卵、大豆製品など	主にたんぱく質。肉だけに偏らず、魚や卵などもバランスよく食べるとよい。
副菜	野菜、海藻、きのこ、いも類など	体の機能を整えるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれている。

朝食

トースト
主食



目玉焼き
主菜



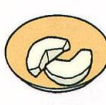
茹で野菜の
サラダ
副菜



ミルクティ
乳製品



フルーツ
果物



昼食

鶏肉入り
五目チャーハン
主食 主菜



豆腐と野菜の
あえ物
主菜 副菜



焼きなす
副菜



夕食

ごはん
主食



生鮭の照り焼き
主菜



大根のみそ汁
副菜



じゃが芋の煮物
副菜



白菜とほうれん草の
ごまあえ
副菜



間食

ヨーグルト和え
乳製品 果物



☆ご飯の量の目安

エネルギー	1400kcal	1600kcal	2000kcal
ご飯の量の目安	100g	150g	180g
			

☆おもな主食のカロリー



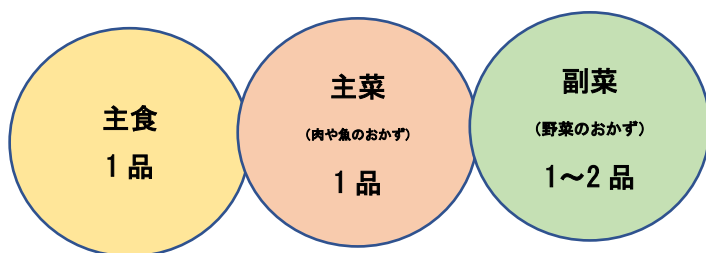
※日本食品標準成分表（八訂）増補2023年等を参考にしています

☆食生活を整えよう

☆3 食規則正しく食べましょう

1 日 3 食とる方が、食事を抜くよりも肥満にやりにくいことが分かっています。
「何を食べるか」も意識することで、自然とやせてリバウンドしにくい体になります。

1 食の目安



★欠食すると…

食事を抜くなどの過度な食事制限や短期間での減量、偏った食事は、一時的に体重は減りますが、筋肉量が減少しているため、基礎代謝が低下し、以前より太りやすくなります。

☆野菜をしっかりたべよう

野菜を十分とることが、食生活改善のカギ。1 日に必要な野菜の量は 350g。両手のひら 3 杯分。手のひらサイズの鉢(70g 程度)を 5~6 皿が目安です。

野菜350gを 手ではかると…

両手のひら3杯分



両手のひら1杯分



両手のひら2杯分

緑黄色野菜
(中の色が濃い野菜)



淡色野菜
(中の色が薄い野菜)



野菜350gを 料理にすると…

1日に70gの野菜のおかず×5皿の例



ほうれん草の
おひたし



ブロッコリーの
炒め物



ミックスサラダ



筑前煮



具だくさん味噌汁

ポイント

忙しいときには…

○市販のサラダやカット野菜を利用する

○切る手間があまりかからない、もやし、ミニトマト、ベビーリーフ、きのこなどを利用する

○野菜 100%ジュースや青汁などを飲む(糖質が多く含まれているので 1 日 200ml まで) ※実際の野菜と同じ栄養素や食物繊維がとれるわけでは
ありません。野菜が足りてないときの補助としてお考え下さい。

☆ゆっくりよく噛んで食べましょう

食べる速度が速いと、脳が満腹を感じる前に食べ終わってしまい、物足りなさから食べる量が増えてしまいます。

ポイント

噛む回数を増やす工夫

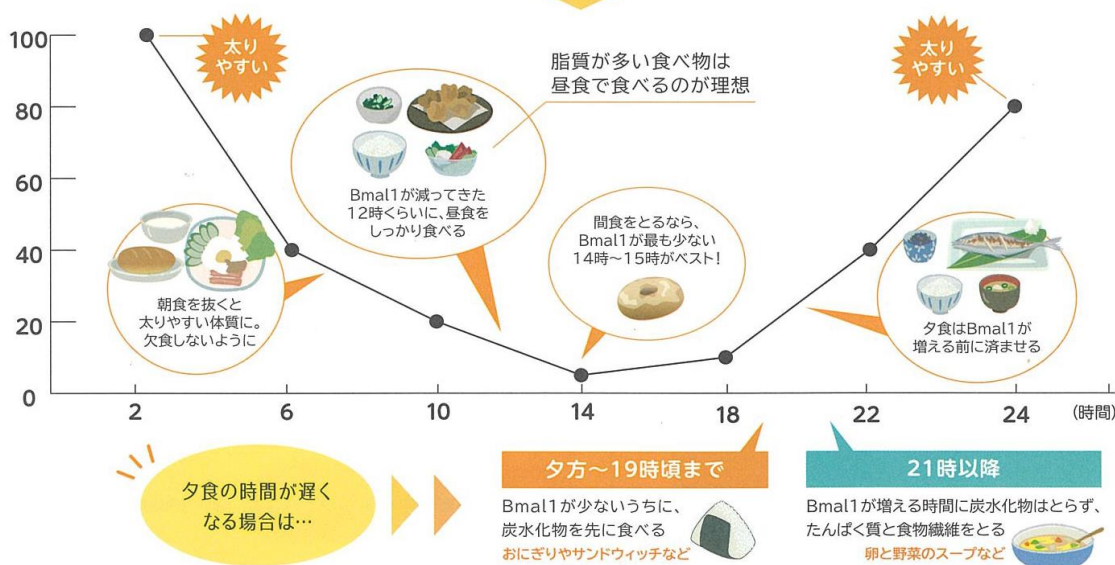
- 1口の量を減らす
- 食事の時間に余裕をもつ
- 歯ごたえのある食材をえらぶ
- 食材を大きく、厚めに切る
- 今より5回多くかむ

☆食べる時間を考えよう

食べる量は同じでも、「何時に食べるか」によって蓄積される脂肪の量が違ってきます。そのしくみは人間の体内時計をつかさどり、脂肪の合成を促進する Bmal1 (ビーマルワン) というたんぱく質にあります。

Bmal1の増減のイメージ

14時頃に最も減り、22時以降に急増します



朝食から夕食までの時間は12時間以内が食べても太りにくい時間帯と言われています。日常生活の動きの中でカロリーを消費し、Bmal1も減っている時間帯だからです。

例えば、朝食7時なら、19時までに夕食を食べるのが理想です。21時以降は太りやすいため、夕食の時間が遅くなる場合は、19時頃までにおにぎりなど炭水化物を先に食べ、21時以降はおかずのみ、たんぱく質や食物繊維を摂りましょう。

また、血糖値が下がりきらない状態での食事は、高血糖や脂肪蓄積の原因になるため、食事の間隔は2～3時間あけ、空腹を感じてから食べるようにしましょう。

☆おかずの適量を知ろう

☆1日の目安量は手のひら4杯分

肉や魚に含まれるたんぱく質は、筋肉や肌などの材料となる大切な栄養素です。

1食の目安は手のひらにのるサイズ。脂質も多く含むため、食べ過ぎに気をつけましょう。

			
魚	肉	卵	豆腐
切り身 1切れ	薄切り 2枚程度	1個	小パック 1個

肉や魚は手の厚みと同じ位が目安です

1日のたんぱく質のとり方【例】

朝  味噌汁⇒豆腐 1/2 パック おかず⇒鮭 1 切れ	昼  月見そば⇒卵 1 個
夕  生姜焼き⇒豚肉薄切り 2 枚 冷や奴⇒豆腐 1/2 パック	

☆お酒の適量を知ろう

☆お酒の適量は純アルコール量で 20g。女性は半分の 10g です。

お酒は、糖質が多く含まれていて、カロリーも高いです。食欲増進作用があるため、食べ過ぎの原因にもなります。お酒の量やカロリーを抑える工夫をし、1 日の飲酒量を適量にし、週 2 回の休肝日を設けましょう。

ポイント

- 食事と一緒に適量をゆっくり味わいましょう
- 水やお茶と一緒に飲む
- おつまみは低カロリーのものに(唐揚げ→焼き鳥やサラダチキン)
- 週 2 回の休肝日を。2～3 日飲んで 1 日休む習慣を。

1 日の飲酒量の目安(純アルコール 20g)

焼酎 (20 度)	焼酎 (25 度)	ビール・発泡酒 (5 度)	チューハイ (7 度)
 130 ml 150kcal	 100 ml 140kcal	 500 ml 1 本 200kcal	 350 ml 1 本 200kcal
日本酒 (15 度)	ワイン (12～15 度)	ウイスキー(40 度)	梅酒 (10 度)
 180 ml 200kcal	 200 ml 150kcal	 60 ml 140kcal	 250 ml 390kcal

純アルコール量の計算式

アルコール度数 (%) ÷ 100 × 飲んだ量 (ml) × 0.8

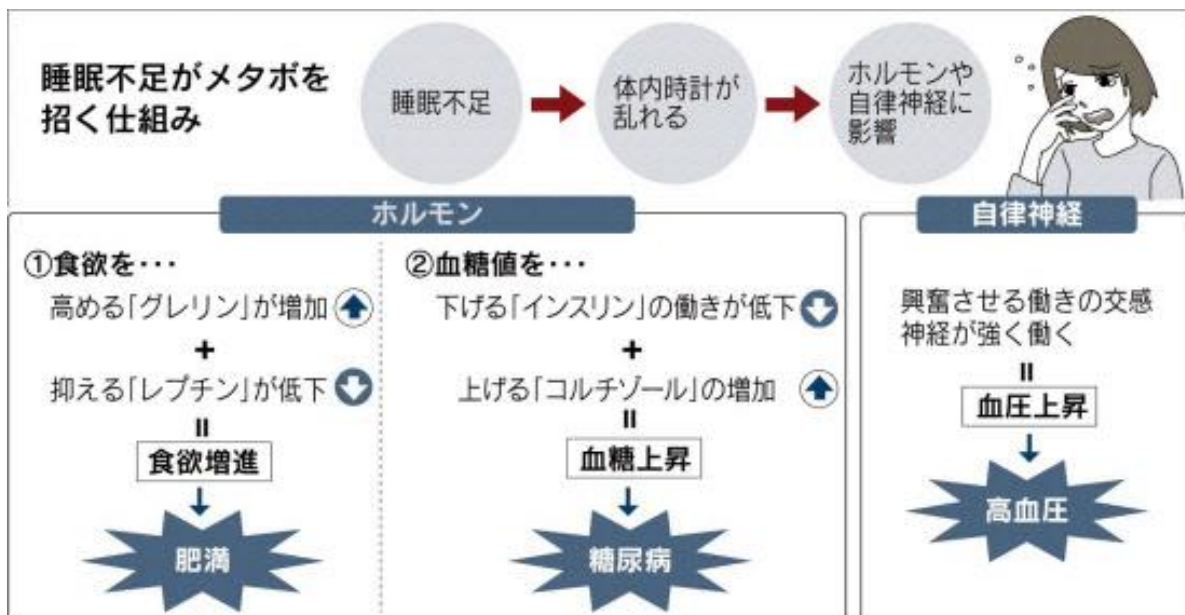
☆アルコールの分解速度

アルコールの分解速度は、一般的に 1 時間当たり 4～9g 体質、遺伝、体調、性別など個人差があります。

5時間で分解できる酒量の目安 (純アルコール量20g)

ビール 500ml アルコール度数5%	日本酒 1合180ml 15%	ウイスキー ダブル1杯 60ml 43%	ワイン 小グラス2杯 200ml 12%	チューハイ 350ml 7%	焼酎 コップ半分 100ml 25%
					

☆睡眠不足は生活習慣病のリスクを高めます



質の高い睡眠をとるためのポイント

ポイント 1

規則正しい生活を送る



ポイント 2

朝の光を浴びる



ポイント 3

適度な運動をする



ポイント 4

お風呂に浸かる



ポイント 5

就寝前はカフェインを控える



ポイント 6

就寝前はブルーライトを避ける



ポイント 7

就寝直前の食事を避ける



ポイント 8

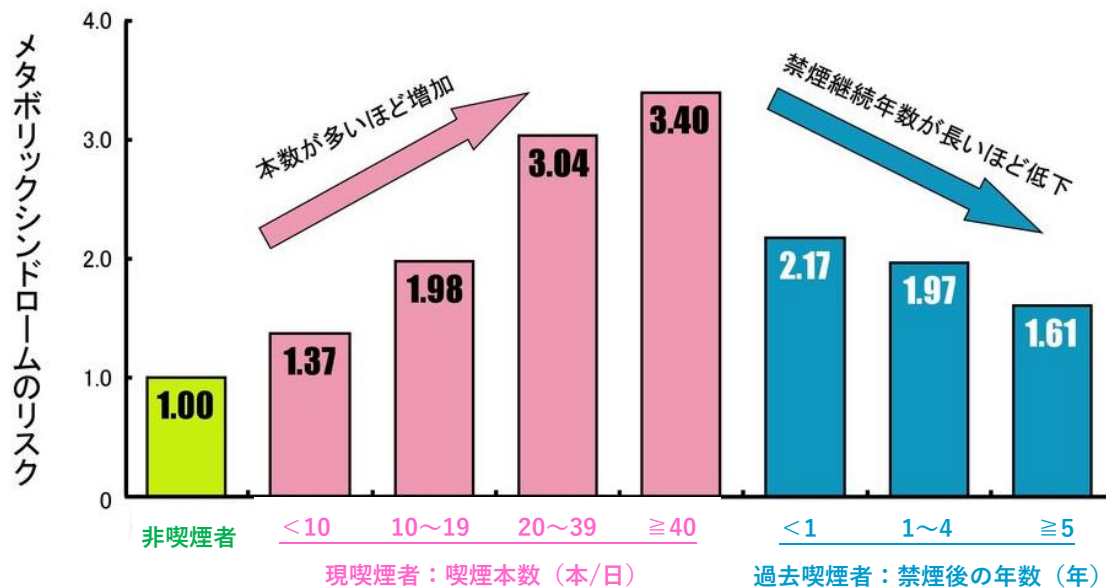
就寝直前のお酒やたばこを控える



☆タバコとメタボ

喫煙は、「内臓脂肪蓄積・高血圧・脂質異常・高血糖」を上昇させ、メタボになりやすくなることがわかっています。また、タバコ自身も動脈硬化を加速させる因子を複数持っているため、メタボとタバコが重なると、動脈硬化のスピードがさらに速まります。さまざまな病気を引き起こす危険性が高まるため、「スーパーハイリスク群」と呼ばれています。特に心血管合併症の危険度は顕著で、虚血性心疾患で3倍、脳梗塞で2.5倍も発症リスクが高くなるといわれています。

●メタボリックシンドロームになるリスク



※日本人男女5,033人におけるメタボリックシンドロームのリスク

Ishizaka, N. et al. : Atherosclerosis 181(2) : 381, 2005 [L20070918105]より作図

☆禁煙にチャレンジしませんか

禁煙方法は様々です。ご自身にあった方法でスタートしませんか。

～主な禁煙方法～

自分で頑張る方法	ニコチンガムを使う方法 薬局・薬店	ニコチンパッチを使う方法 薬局・薬店・医療機関	飲み薬を使う方法 医療機関
自力で禁煙に取り組む方法。禁断症状が比較的軽いライトスモーカー向きです。	ニコチンをガムから摂り入れ、吸いたい気持ちを和らげる方法。薬局や薬店で購入できます。吸いたい衝動に襲われたときに即効性があります。	皮膚に貼ったパッチからニコチンを吸収し、吸いたい気持ちを和らげる方法。1日中安定した高い効果が得られます。薬局・薬店で購入することもできますが、その場合、保険は適用されません。	医師の指導のもとで飲み薬を使う方法。吸いたい気持ちを抑えるとともに、喫煙してもおいしいと感じなくさせます。ミドル・ヘビースモーカーにおすすめで、条件を満たせば保険が適用されます。保険診療を行っていない医療機関もあるので事前に御確認ください。