

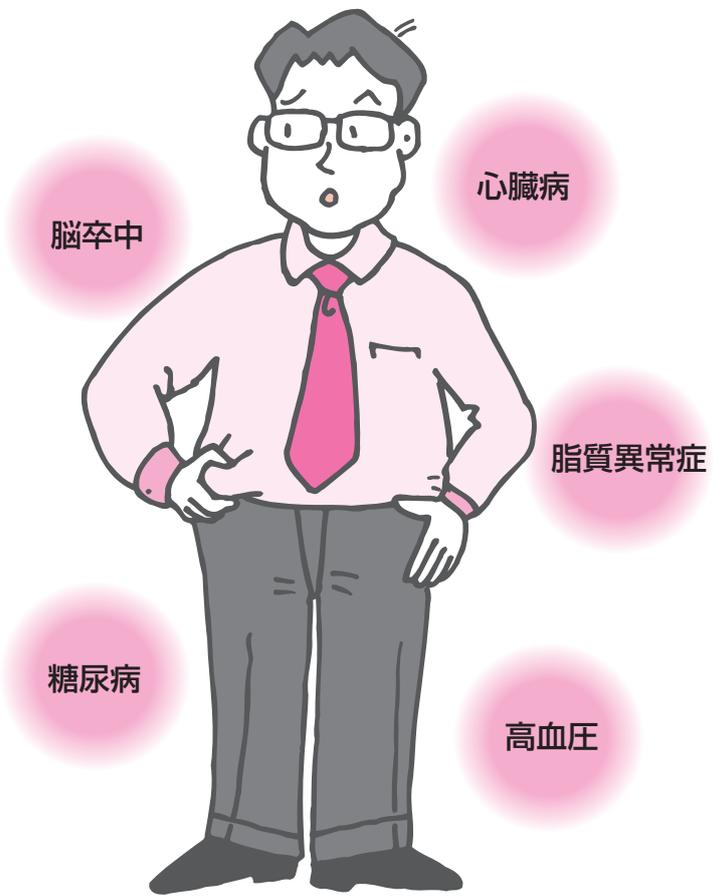


肥満解消からはじめる 生活習慣病予防

厚生労働省によると、40〜74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドロームまたは予備群という今日。メタボリックシンドロームの原因は、肥満、とくに胃や腸などのまわりにつく内臓脂肪型肥満です。肥満解消の必要性和、その方法をご紹介します。

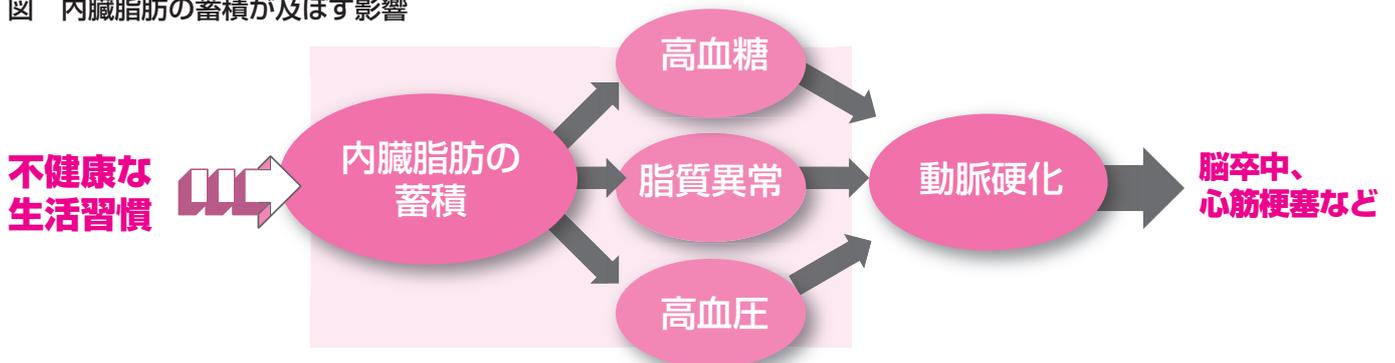
どうして肥満はいけないの？

メタボリックシンドロームは、肥満（内臓脂肪の蓄積）に加え、高血圧・高血糖・脂質異常の危険因子が2つ以上ある状態をいいます。なかでも内臓脂肪の蓄積は、それ自体が高血圧・高血糖・脂質異常を引き起こすため（図）、メタボリックシンドロームの根本原因と



いえます。メタボリックシンドロームは、動脈硬化をすすめて、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気を引き起こす危険があります。そうならないように早いうちに肥満を解消することが大切なのです。
では、どうすれば肥満を解消できるのかを、次頁から具体的に紹介しましょう。

図 内臓脂肪の蓄積が及ぼす影響



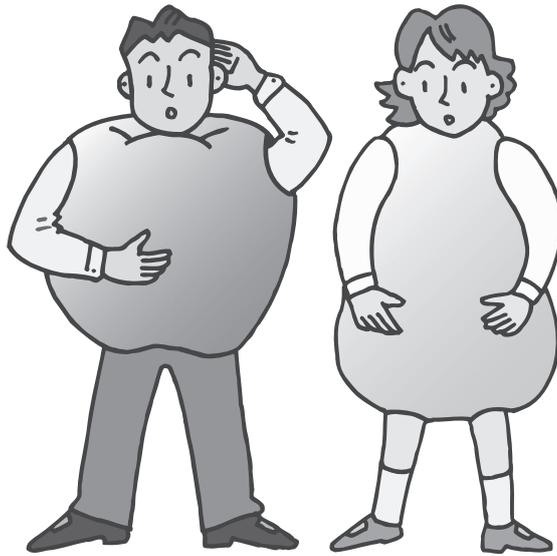
■■■ メタボリックシンドローム ■■■

あなたの肥満はどのタイプ？

危険!

内臓脂肪型肥満

中高年の人に多い「おなかの出っ張る肥満」で、「上半身肥満」「りんご型肥満」ともいいます。内臓にびっしりと脂肪がつき、生活習慣病の危険が高まります。しかし、食事制限と運動で改善しやすいとされています。



安心!

下半身肥満

若い女性によくみられる肥満で、「洋なし型肥満」ともいいます。腰から下に脂肪がつかますが、あまり心配はいりません。

肥満を予防・解消する工夫

よく噛んで食べる



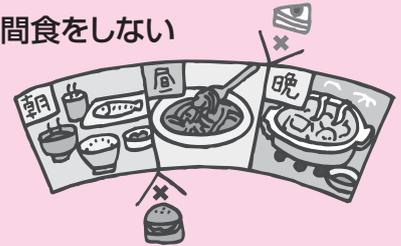
早食いは肥満のもと。ゆっくり、よく噛んで食べると、適切な量で満腹を感じます。

食事、とくに朝食を抜かない



食事を抜くとドカ食いにつながります。とくに朝食の欠食は、1日の栄養配分からもよくありません。

間食をしない



食事の基本は3食を規則正しくとること。カロリーの高い甘いおやつはひかえめに。

ながら食いをしない



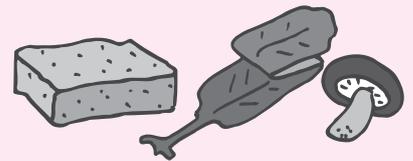
ながら食いは、つい食べすぎてしまう食べ方です。最初から量を決めて食べましょう。

高カロリー食品をひかえる



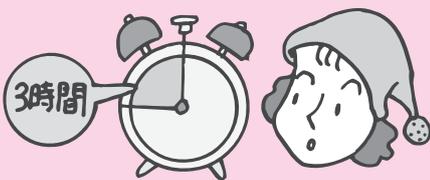
脂身の多い肉や揚げ物、ケーキ、チョコレートなどは、とても高カロリーです。

ノーカロリー、低カロリー食品を利用する



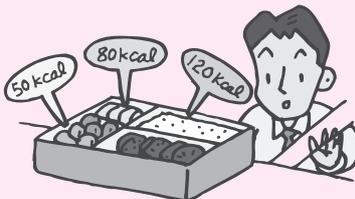
こんにゃく、海藻、きのこなどでおかずの量を増やしましょう。食物繊維やミネラルもとれます。

寝る前の3時間は食べ物をお口にしない



夕食はできるだけ就寝の3時間前までに食べるように心がけましょう。

外食はカロリーを考えて



外食のメニューの多くは高カロリー。栄養バランスのよいヘルシーな献立を選びましょう。

毎日、運動を心がける



車に乗らないで歩く、できるだけ階段を利用するなど、こまめにからだを動かすことです。



適度な運動は生活習慣病を遠ざけます

運動と食生活は「肥満解消」の両輪です。しかし、生活が便利になり、からだを動かす機会はどんどん減っています。その結果、運動不足を感じる人は成人全体の64.6%にも上り、とくに女性は7割近くに達しています（「体力・スポーツに関する世論調査」内閣府、平成12年）。歩く距離を増やすなど、毎日こまめにからを動かしましょう。

健康日本21の目標値

運動習慣者の増加（成人）

現状（基準値）男性 28.6%・女性 24.6%

（2010年）男性 **39%**・女性 **35%** に

※ 運動習慣者とは「1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上続けている人」です。

※ 現状（基準値）は平成9年のデータ。

運動の効果

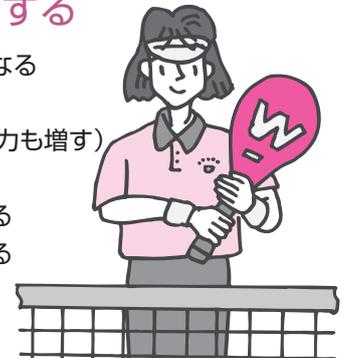
●生活習慣病を予防する

- ▶ 肥満を解消する
- ▶ 高血圧、糖尿病、高脂血症、動脈硬化、脳卒中、心臓病などを予防する
- ▶ 老化を遅らせる
- ▶ 骨粗しょう症、寝たきりを防ぐ



●心身を丈夫にする

- ▶ 筋肉や骨が丈夫になる
- ▶ 免疫力が高まる（がんに対する抵抗力も増す）
- ▶ 心肺機能が高まり、血液循環がよくなる
- ▶ ストレスを解消する



有酸素運動を1日30分以上

有酸素運動（エアロビクス）は、呼吸によって体内に酸素を取り入れながら大きな筋肉をゆっくり動かす運動です。心肺機能が向上するとともに、代謝が活発になって体脂肪が効果的に燃焼するので、生活習慣病の予防や肥満解消に役立ちます。有酸素運動は1回に10分以上続けると効果的です。毎日行うのが理想的ですが、目安としては1日30分以上、週2回以上を目標に1年以上続けてください。

年代別の目標運動時間と運動中の目標心拍数

年齢階級	1週間の合計運動時間（分）	目標心拍数（拍/分）
20代	180	130
30代	170	125
40代	160	120
50代	150	115
60代	140	110

（「健康づくりのための運動所要量」（厚生省）より）

※心拍数は15秒間測り、その数を4倍します。

心拍数が増えすぎているときは、運動の強度を下げてください。

有酸素運動のメニュー

軽いジョギング



20分

早足のウォーキング



25分

ゆっくりした水泳



25分

サイクリング



25分

軽いエアロビックダンス



25分

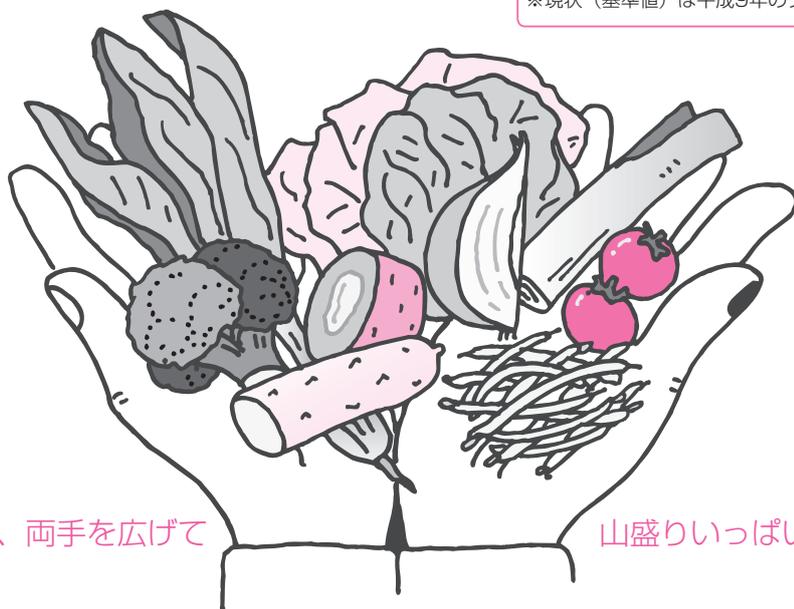
※数字は30歳代の健康な人を対象としたもの。40歳代以上の人は、運動強度や時間を減らすことで調節しましょう。

1日350g以上野菜をとりましょう

野菜は健康づくりの強い味方。野菜摂取の目標量は1日350g以上。バランスとしては緑黄色野菜120g以上、淡色野菜230g以上というのが理想的です。

健康日本21の目標値

1日あたりの平均摂取量の増加（成人）
 現状（基準値）292g（2010年） **350g以上**
※現状（基準値）は平成9年のデータ。



野菜 350 g は、両手を広げて 山盛りいっぱいになるくらいの量です。

野菜摂取の効果

- 1 からだの潤滑油ともいえるビタミン、ミネラルが豊富で、健康維持に役立ちます。
- 2 ベータカロテンやビタミンCは発がんを抑制するといわれます。
- 3 食物繊維は便秘解消に役立つほか、腸内の有害物質を運び出して大腸がんを予防します。また、余分な塩分やコレステロールなども運び出します。
- 4 野菜は低カロリーなので、たくさんとると肥満の予防につながります。
- 5 野菜は噛みごたえがあるので、結果的に歯や歯肉を丈夫にします。口の中をきれいにする効果もあります。
- 6 骨粗しょう症を予防するカルシウム、高血圧を改善するカリウムも豊富です。

野菜をたくさんとる工夫

野菜ジュースを飲む



市販品は塩分が多いので、できれば手づくりで。ジュースよりミキサーでつくったほうが、食物繊維がとれます。

加熱する



ゆでたり、煮たり、炒めたり、焼いたりするとかさが減るので、たくさん食べられます。水に溶けるビタミンや加熱に弱いビタミンもありますが、量でカバーできます。

常備菜をつくっておく



きんぴら、ごま和えなどをつくっておけば、忙しいときやいざというときに便利です。

冷凍食品を利用する



いつも冷蔵庫に常備しておけば、野菜が足りないとき手軽に追加できます。

ひとくちメモ 野菜 350 g 以上にいも類 100 g を加えれば、さらに理想的です。