



太っているのとメタボは同じ意味なのかな？

いいえ、同じではありません。今日は肥満とメタボの違いを知ろうね。



メタボリックシンドロームと肥満

僕は最近おなかが出てきたけど、メタボなのかな？



おなか周りだけではメタボとは言わないよ。健康診断の結果はどうだったかな？

肥満とは、体重が多いだけでなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態を言います。「脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態で、体格指数(BMI)25以上のもの」が肥満と定義づけられており、下の表の通り判定されます。

BMI	基準
18.50未満	痩せ
18.50以上～25.00未満	普通体重
25.00以上～30.00未満	肥満（1度）
30.00以上～35.00未満	肥満（2度）
35.00以上～40.00未満	肥満（3度）
40.00以上	肥満（4度）

健康診断の結果にBMIが書いてあることもありますね。



健診結果は情報がいっぱいあるからよく見てほしいね！



メタボリックシンドロームとは、

内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。「メタボ」と省略されて使われることもあります。単に太っていることや、腹囲が大きいという意味で誤用されていることもよくありますので、正しい意味を理解することが大切です。

メタボリックシンドロームの診断基準

1 に当てはまる

+

2 のうち2つ以上に当てはまる

1 腹囲



女性90cm以上



男性85cm以上

2 A 血圧高値

上（収縮期血圧）130以上
かつ/または
下（拡張期血圧）85以上



2 B 脂質異常

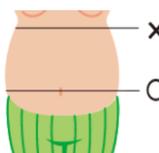
中性脂肪 150mg/dl以上
かつ/または
HDLコレステロール値 40mg/dl未満



自分で腹囲測定してみよう



直前の飲食は避け、両足をそろえ、両腕を自然に垂らし、おなかに力が入らないよう、息は軽く吐く



× 最も細い部分ではなく、
○ おへその高さで、水平に巻く

2 C 高血糖

空腹時血糖値 110mg/dl以上



自分のBMIを計算してみよう！

国際的な標準指標BMI（Body Mass Index） = [体重(kg)] ÷ [身長(m)²]

例) 身長164cm、体重57.5kgの人の場合
BMI = 57.5 (kg) ÷ 1.64 (m) ÷ 1.64 (m) = 21.38
「普通体重」と判定



男女とも、標準とされているBMIは22.0で、肥満と関連性が高い糖尿病、高血圧、脂質異常症に、最もかかりにくい数値とされているんじゃ。

めぞう！ BMI22！



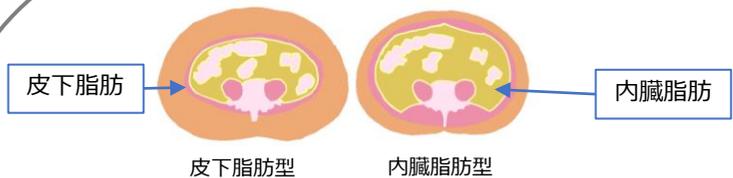
体重を適正に維持することは、健康のために、やはり大事なんですね。



そうだね、自分の適正体重を知っておき、定期的に体重を測って記録すると良いね。



肥満のタイプ：皮下脂肪型と内臓脂肪型



どこに脂肪がつくかが問題になんてすね？

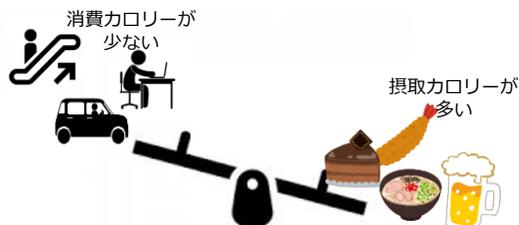
生活習慣病の予防の点で問題視されているのは内臓脂肪の方なんだ

なぜ肥満になるの？



若い頃と同じ生活してるのに…

食事によって摂取したエネルギーが、日常生活の中で使われるエネルギーを上回ると、余ったエネルギーが内臓脂肪として蓄積されます。エネルギーが余る原因は、食べ過ぎや運動不足、加齢、筋肉量の減少による基礎代謝量の低下が挙げられます。基礎代謝の高かった若い頃と同じような食生活を続けていては、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、太ってしまうのです。



厚生省 健康寿命をのばそう SMART LIFE PROJECT 生活習慣病を知ろう！
肥満・メタボリックシンドローム より

エネルギーの食事摂取基準
推定エネルギー必要量 (kcal/日)

男性

女性

身体活動レベル 軽め 普通 重め 軽め 普通 重め

18~29才	2,300	2,650	3,050	1,750	2,050	2,350
30~49才	2,250	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
50~69才	2,050	2,400	2,750	1,650	1,950	2,200

29才の私と50才の私では、必要なエネルギーに250kcalの差があるのか…
同じ生活をしていて、それだけ余分になるから太るんだな。



250 kcalは、ごはん軽く1杯分に相当するから、それだけ食べる量を減らすか、その分を消費する運動を増やすか、どちらかやれば、体重が保てそうだな。

腹囲1cm、体重1kgを減らすには…



腹囲1cmの減少は体重約1kgの減少に相当します。体重を1kg減らすためには、食事からのエネルギー摂取量を減少させることと、運動によるエネルギー消費量を増やすことをあわせて、約7,000kcal分の消費が必要となります。例えば、1か月かけて1cm腹囲を減少させるには、1日あたり約230kcalのエネルギーを減少させることが必要となります。

アルコールは高エネルギー！

糖質ゼロを売りとした飲料が人気ですが、糖質以外に、アルコール自体が1gで7kcalの高カロリーです。9%の缶チューハイ500mLのアルコール分だけで300kcal以上になります。

しまった！糖質0だから太らないかと思って安心してたわ



アルコール分だけでごはん一杯分より多いじゃない！



どうりで、体重が減らないわけだね

できることから始めてみよう！

・階段利用



毎日やれば効果が出るから頑張ろう

・ひと駅歩き



次の駅まで歩こう！

やりなれない運動を始めるとき、持病がある人は、かかりつけ医に相談してから始めよう。



まずは、これまでよりもよく歩く、をやってみるのもいいね。



・油っぽい食事を控えよう



肉類は「下ゆで」や「湯通し」するなど、調理法にも工夫をしよう

・禁煙を！



たばこを吸うと、メタボになるリスクが高まります。

・お酒はほどほどに



今日は休肝日しよう！

飲み過ぎには注意しましょう。休肝日を増やすのも効果的です。