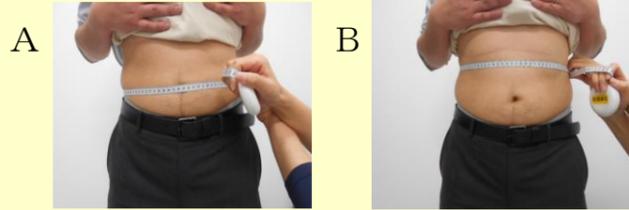


忘年会・クリスマス・お正月・新年会などの楽しかったイベントでちょっと太ったかなあと感じておられる方も多いのではないのでしょうか。今月は、聞いたことがある「メタボ」についておさらいして、明日から「キラキラ」のあなたでいるための絶対覚えて帰れるポイントをお伝えします。

*特定保健指導について…40才以上の対象者に専門家があなたの健康についてサポートさせていただく制度です。今回の内容よりも詳しくお手伝いします。対象の方はぜひご利用下さい。

Q 正しい腹囲測定はどちらでしょう？



腹囲測定は内蔵肥満型脂肪をみる指標です
答えA



I 今さらですが メタボってなんですか？

①太っている＝メタボじゃないの？



★メタボとはメタボリックシンドロームの略で、内蔵脂肪が多い方が「**高血糖**」「**高血圧**」「**脂質異常**」などの危険因子を併せもっている「**状態**」のことです。生活習慣病の代表ともいえる糖尿病、高血圧、脂質異常などの発症は「**内蔵脂肪**」が強く影響しています。

②内蔵脂肪はなぜ影響するの？

◆内蔵脂肪の増加◆

●動脈硬化性疾患の発症●
(心筋梗塞、狭心症、脳梗塞 など)

◆不都合なホルモンの分泌増加 (TNF-α、FFA、レジスチン)
◆良いホルモンの分泌減少 (アディポネクチン)

◆糖尿病
◆高血圧
◆脂質異常

③私もメタボかな？

メタボリックシンドロームの診断基準は、**内蔵脂肪の蓄積**+**血圧**、**血糖**、**脂質**のうち2つ以上が基準値を超えることが条件です
さっそく健診結果をみてみましょう

メタボリックシンドロームの判定基準

おへその高さの腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上	+	下記の3つのうち2つ以上に当てはまる
腹囲は服を脱いで測る		脂質 中性脂肪値 150mg/dℓ以上 かつ/または HDLコレステロール値40mg/dℓ未満
		血圧 収縮期血圧 130mmHg以上 かつ/または 拡張期血圧 85mmHg以上
		血糖 空腹時血糖値 110mg/dℓ以上

*腹囲は内蔵脂肪面積男女ともに≥100cm²に相当します

II キラキラのあなたでいるために

「キラキラ」のあなたって…

- ◆心身ともに健やかに過ごせたり
 - ◆思いっきり仕事に打ち込めたり
 - ◆家族と楽しい時間をもてたり
 - ◆定年退職後も旅行や遊びを楽しめたり
- 「**素敵な人生を送れるようにすること**」

絶対覚えて帰れるキラキラ解決策

- 1 **和食を選ぶ**
面倒なカロリー計算は不要
選択するときは和食を選べばOK
- 2 **よくかむ** (下図参照)
自然と早食いを抑えられ、
食事量をへらせます
- 3 **お茶 お水** (下図参照)
余計な砂糖を減らせます



III たった3つの約束で…!? 合言葉は「和食 よくかむ お茶お水」

1 和食を選ぶ



フライ・天ぷらはNG



なぜNGかみんなで考えてみましょう

2 よくかむ



- ・かむことの効果
- *肥満予防
 - *胃腸の働きを促進
 - *虫歯、歯周病を防ぐ
 - *味覚の発達
 - *ガンの予防 など



3 お茶・お水



		飲料水
ステイックシュガー	0本	お茶・お水・ブラックコーヒー
	1本	コーヒー+砂糖 (自分で調整)
	3~4本	トマトジュース・野菜ジュース
	7~9本	濃縮還元ジュース (グレープフルーツ・うんしゅうみかん・りんご)
	11~12本	コーヒー乳飲料
	12~14本	炭酸飲料類 (サイダーなど)

保健指導における学習教材集 (確定版) より シュガー1本=3グラム