

第22回 栄養指導 —メタボリックシンドロームと食事—

永尾 醫院

1、メタボリックシンドロームとは

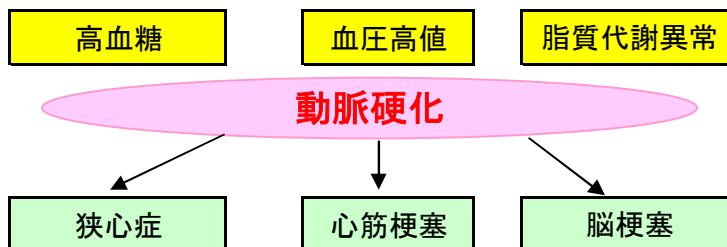
内臓のまわりに脂肪が蓄積する『内臓型脂肪肥満』は、糖や脂質の代謝異常を起こし、様々な生活習慣病の原因となることがわかっています。

内臓脂肪型に加えて、高糖質、高血圧、脂質異常ののうち2つ以上をあわせ持った状態を『メタボリックシンドローム』といいます。それぞれの数値はそれほど悪くなくても、動脈硬化の進行を加速させ、心疾患(狭心症・心筋梗塞)や脳卒中などの重大な病気を発症するリスクが高くなります。

●メタリックシンドロームの判定条件は

肥満(内臓脂肪型肥満)の人が

1. ウエスト(腹囲) 男 85cm以上、女 90cm以上ある。
2. 次のA・B・Cのうち2つ以上あてはまる。
 - A、血圧の最大血圧130mmHg以上。又は最小血圧85mmHg以上。
 - B 血液検査で空腹時血糖値が11mg/dl以上。
 - C. 血液検査で中性脂肪(TG)が、150mg/dl以上。
善玉コレステロール(TG)が40mg/dl未満。



2、メタボリックシンドロームの主な原因は？

便利な生活環境による運動不足、欧米化した食生活など食べすぎ、飲みすぎから摂取と消費のエネルギーバランスがくずれたり、喫煙、ストレスなどがあげられます。

3. メタボリックシンドローム防ぐには

●食生活の改善と日頃からからだを動かす習慣を身につけておくことが大切です。食生活の改善は、バランスの良い適切な摂取量の食事を心がけ、食事する時間や食べ方、1日3食規則正しくすることです。特に外食、中食の選び方や食塩、アルコール、間食の摂りすぎにも注意が必要です。

外食を上手にとるコツ

- 1日のエネルギーの約1/3をあてはめ、
合計エネルギー量で食べる量と残す量を加減
また、野菜が不足しがちとなるため、前後の食事で補う
- メニューを選ぶポイント
 - 栄養成分表示を利用
 - 食品数の多いメニュー
 - 油の使用量が少ないもの
 - 自分のさじ加減で残す量のコントロールがしやすいメニュー
- かしこく選んで残す勇気を！

主な食品の塩分



鮭(1単位60g中)
塩鮭・辛口：1.1g
塩鮭・甘口：0.5g
生鮭：0.1g



鱧(1単位100g中)
甘塩タラ：1.0g
生鱧：0.3g



鶏：0.7g
(1単位40g中)
[頭・骨付き60g中]



あさり：5.7g
(1単位260g中)
[殻つき650g]



シラス干し：3.2g
(微乾燥品 1単位80g中)



蒸しかまぼこ：2g
(1単位80g中)
[厚さ約5cm]



ナチュラルチーズ：0.5g
(1単位20g中)



ウインナー：0.5g
(1単位30g中)



ロースハム：1.0g
(1単位40g中)



塩漬け きゅうり：0.8g
(各30g中) かぶ：0.8g
なす：0.7g



1日**50kcal**余分に摂取すると**5**年後は？

40歳 男性 165cm 55kg

1日必要量 2,000kcal継続

(1年間)

1日50kcal × 365日 = 18,250kcal

(5年間)

[18,250kcal × 5年] ÷ 7,000kcal = 13.0kg

5年後は
68kg

脂肪 1kg = 約7,000kcal

ほんのちょっとのエネルギー制限

この程度で**50kcal**は減る

● ちょっと変えて見よう

カステラ(1切れ)



もなか(1個)

● 素材の使い方

まぐろとろ(30g)



マグロ赤身(30g)

● 調理法にも気を使う(調理の工夫)

バター焼き



塩焼き