

メタボリックシンドロームとは？

みなさんは、メタボリックシンドロームという言葉
葉を聞いたことがありますか？

メタボリックシンドローム(代謝異常症候群)と
は、体の代謝が悪く内臓脂肪が溜まり、血圧・血
糖・中性脂肪がやや高め状態で、動脈硬化が起
こる手前の黄色信号と言われています。生活習慣
病と深く関わっています。

生活習慣病とは、偏った食事や運動不足・スト
レスや喫煙・飲酒など、主に長い間の生活習慣の
乱れが原因となる病気で、高血圧や糖尿病・高脂
血症などがあります。生活習慣病は自覚症状がは
つきり現れにくいので、気付かないうちに動脈硬
化が進んで、大きな病気につながる危険が高くな
ります。

メタボリックシンドロームの基準

ウエストが、男性：85 cm以上
女性：90 cm以上

+

- ①血圧：130/85mmHg以上
- ②空腹時血糖：110 mg/dl 以上
- ③HDLコレステロール：40mg/dl 未満
or 中性脂肪：150mg/dl 以上

①～③のうち2つ以上当てはまる

日本人の食生活は、
カロリーオーバーとビタミン・ミネラル不足！

日本人が食事から摂っている栄養素のうち、**糖質・脂質・たんぱく**
質の3つは**摂りすぎの傾向**にあると言われています。この3つは三大
栄養素と言われ、人間が生きていくためには欠かせないものですが、
必要以上に摂りすぎると摂取カロリーが増えて十分に消費できなく
なり、**肥満やさまざまな病気を引き起こす要因**にもなります。

反対に**不足しているのは、ビタミン・ミネラル・食物繊維**などの副
栄養素です。食事とった糖質・脂質・たんぱく質を代謝するために
は副栄養素が必要です。糖質をエネルギーに変えるのもビタミンやミ
ネラルの力を借りています。

★**ビタミン不足でカロリーが余ってしまっ！**★

私たちは、食事で摂った三大栄養素のカロリーを使って体の細胞を
新しく作り替える**新陳代謝**と、体や脳を動かすための**エネルギー代謝**
を繰り返しています。代謝には、カロリーに見合った**十分なビタミン**
や**ミネラル**が必要です。エネルギー代謝をろうそくに例えると、糖質
がろうそく・ビタミンが酸素と考えられます。どちらかが多かったり
足りないと火は消えてしまいます。新陳代謝は家を建てることに例え
られます。たんぱく質が材木や瓦、ビタミンが釘やカナツチ、ミネラ
ルが大工さんと考えます。全てがそろわないと家は完成しません。

摂取したカロリーに比べて**ビタミンやミネラルの量が少ない**
カロリーは充分に代謝されず、余った分は脂肪として体内に蓄え
られます。これが肥満の原因の一つです！



★**メタボリックドミノ**★

食生活の偏りや運動不足といった生活習慣の揺ら
ぎが、ドミノ倒しの最初の一つのコマ(ドミノ)を
倒すことになり、その結果、**肥満(内臓肥満)**とな
り、代謝に異常が出て、**高血圧や高血糖、高脂血症**
といった病気につながることが考えられます。

これがメタボリックドミノと言われています。
色々な生活習慣病が重なって起きることで、それ
ぞれの病気がお互いに影響し合い、連鎖反応でさら
に悪い状態になっていくという考え方です。

ドミノのコマが複雑に倒れていく下流になればな
るほど、倒れるのを阻止することが難しくなってい
ます。倒れているコマが少ない、出来るだけ早期に
治療を開始することが重要です。

★**メタボリックシンドロームの予防**★

疲れを取るためにはよく食べることが良いとされ
ています。これは食べると副交感神経が優位になり、
体がリラックスすると言われているからです。

しかし、度を過ぎてしまうと**肥満の原因**になりま
す。太りすぎてしまうと**心臓や血管に負担**がかかり、
心筋梗塞や脳梗塞に近づいてしまうので危険です。
やせ過ぎている人より**適度に太っている人の方が体**
がリラックスし、自らを防御している反応ですが、
度を超すとさらなる**疲れや病気の原因**になってしま
います。メタボリックを予防するためには、

- ♪**食生活はバランス良く、体重の変化に気を配る。**
 - ♪**適度な運動と十分な睡眠をとる。**
 - ♪**ストレスをうまく解消してリラックスする。**
- 事が大切です。