

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おう！**☆

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**火は消えてしまします。**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**と  
**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よ。

☆**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、**度を過ぎてしまおうと肥満の原因**になりま  
す。太りすぎてしまおうと**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おうので**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。