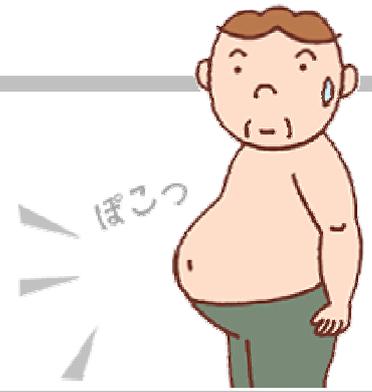


第4回 40歳からのメタボ予防

～メタボリックシンドロームの予防について～

問い合わせ先 保健センター ☎25 - 1880



1に運動、2に食事、しっかりと禁煙、最後に薬

1 運動

内臓脂肪を減少させる方法を、現代のライフスタイルから考えると、まず運動をすることが効果的です。しかし、新たに運動をすることは難しいことです。そこで、身体活動量（生活の中で体を動かす量）を増やすように心がけてみてはいかがでしょうか。

例えば、体重60kgの人が30分間歩くとして、ちよつと歩き方を変えるだけで、なんと108キロカロリーも違いが

出てきます！それはおせんべい（しょうゆ）2枚程度・梅酒（ロック）グラス1杯程度に相当します。

例えば、体重60kgの人が30分間歩いた場合の消費カロリーは

普通に歩く	36kcal
大また(+10cm) 少し早く歩く	144kcal

体重を1kg減らすためには、約7,000キロカロリーを消費する必要があります。週3回30分間ずつ大またで少し早く歩くと、1か月で1,728キロカロリー消費できるため、4か月で体重を1kg減少させることができます。毎日続けて歩くと、1か月半で体重が1kg減ることになります。

そんなに違うんだ...



2 食事

食べないで我慢するのはつらいことですが、たくさん食べて良い物もあります。それは野菜です。野菜は、食物繊維を多く含んでいるので、余計な塩分・糖・脂肪を吸収して排泄します。茹でる・煮物にするなど火を通すことで多くの量が摂れます。また、野菜を先に食べると満腹感が得られ、早食いを防ぎ全体的にカロリーも抑えられます。

野菜を食べる時に使うマヨネーズは油が多く入っているのので、ノンオイルのドレッシングなどを選ぶとさらに効果が出ます。同じ量でも、マヨネーズをノンオイルドレッシングに変えるだけで176キロカロリーの違いが出るようになります。毎日続けると計算上約1か月で体重が1kg減ることになります。前回の運動と組み合わせると、3か月でなんと5kgも減ることになります！

例えば、サラダにかけるドレッシング（大さじ2杯）を工夫した場合の摂取カロリーは・・・

マヨネーズのみ	204kcal
マヨネーズ(大さじ1杯)+ プレーンヨーグルト(大さじ1杯)	111kcal
ノンオイルドレッシング(青じそ)	28kcal

メーカー・種類によって多少異なります。

しっかりと禁煙

禁煙すると、ニコチンが血管に与える悪い影響を防ぐことができ、運動・食事の改善と合わせるとさらに効果が出ます。最近では禁煙外来等にてニコチンパッチを処方され禁煙に成功される方もいます。保険を使える場合もあり費用負担も少なく、禁煙に取り組むことができます。

最後に薬

最初から薬に頼らず、まず生活習慣の改善に取り組むことが大切です。メタボリックシンドロームの予防・改善には、1に運動、2に食事、しっかりと禁煙、最後に薬です。メタボリックシンドロームを予防・改善するためには、生活習慣を改善して、内臓脂肪を減らすこと。運動習慣を持ち、食生活を改善し、禁煙を始めましょう。ただし、すでに治療が必要な方は、医師の指導により、薬が必要になることもあります。