

## メタボリックシンドロームとは？

動脈硬化性疾患(心筋梗塞や脳梗塞など)の危険性を高める複合型リスク症候群を

「**メタボリックシンドローム**」といいます。

つまり、**内臓蓄積値**+【血清脂質異常・高血圧値・高血糖のうちいずれか**2つ以上**】だともうあなたも**メタボ!**

### 定義

#### 内臓脂肪蓄積

ウエスト周囲 男性85cm以上  
女性90cm以上

(内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>以上に相当)

#### 高血糖

空腹時血糖値 110mg/dL以上

#### 高血圧

最高(収縮期)血圧 130mmHg以上  
最低(拡張期)血圧 85mmHg以上  
のいずれか、又は両方

#### 血清脂質異常

トリグリセリド(TG)値 150mg/dL以上  
HDLコレステロール値 40mg/dL未満  
のいずれか、または両方

## メタボだとどんな悪影響が?!

肥満・高血圧・高血糖・高脂血症を

**2つ持つ人は心臓病の発症リスクが健康人の10倍! 3~4つ持つ人は31倍!**

にもなります。たとえ軽度でも複数の危険因子が重複しているケースでは動脈硬化が起きやすいのです。

## 脱メタボ!!食生活ひとことアドバイス 動脈硬化の発生・進展防止のために...

- ・内臓脂肪は皮下脂肪よりも比較的、燃焼しやすいです! 適度な運動を心掛けましょう!  
「**酢**」と「**大豆**」などが内臓脂肪を効果的に燃やしてくれるそうですよ。
- ・**植物油**や**魚油**は中性脂肪を減らしたり、体に脂肪が付きにくくする作用があります。
- ・**ビタミン**や**カリウム**、**食物繊維**を含んだ野菜や果物は、血糖値の上昇やコレステロールの吸収を抑えます。  
毎朝、果物を摂るようにするだけでもちがうそうですよ!
- ・「**蒸す**」や「**茹でる**」、電子レンジの活用など「**油**」を使わない調理法も効果的です!

高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、気が付かないうちに病気が進行しています。  
大切な自分の体ですからしっかりと管理をしていきましょう。

そういえば、  
いま開発中のもので  
画期的な血糖をさげる  
お薬があったなあ...

