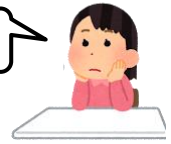




栄養新聞

最近よく聞く、メタボってなんだろう??



メタボとはメタボリックシンドロームのことで、**肥満**をベースに**脂質代謝異常**、**高血圧**、**高血糖**のうち、いくつかの危険因子を合わせもった状態のことを言いますよ。診断基準は……



太っているだけでは、メタボではありませんよ。

メタボリックシンドロームの診断基準



A. **ウエストサイズ** 男性**85cm以上** 女性**90cm以上**

B. ①～③の2項目以上あてはまる

①**中性脂肪値 150mg/dl以上**
HDLコレステロール値 **40mg/dl未満**
(いずれか、または両方)



②**血圧** 収縮期血圧(最高血圧) **130mmHg以上**
拡張期血圧(最低血圧) **85mmHg以上**
(いずれか、または両方)



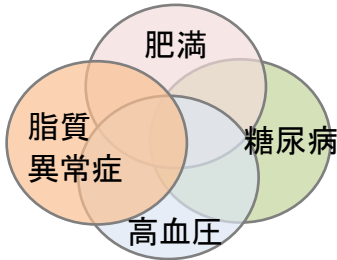
③**空腹時血糖値 110mg/dl以上**

ウエストサイズと中性脂肪、血圧、空腹時血糖の1項目でもあてはまると**予備軍**になります

実は**肥満**、**脂質異常症**、**高血圧**、**糖尿病**の4つには互いが重なり合って発症しやすい密接な関係にあります。特に肥満が進むとほかの3つの病気も悪化し、併発しやすいのです。もし併発すると、動脈硬化を促進し、心筋梗塞などを起こす危険性が非常に高くなります。



<4つの危険因子>



共通しているのは



食べ過ぎ



脂質の摂りすぎ



運動不足



糖質の摂りすぎ

改善するには

食生活の見直し

夜食症候群

脂肪細胞から分泌されるレプチンは、食欲を抑えてエネルギーを消費させ、過剰なエネルギー蓄積を防ぐ働きをします。夜遅い食事が習慣化するとレプチンの作用が低下し、食べ過ぎてしまい、**メタボリックシンドローム**を招く原因になります。

