

# 栄養だより

No.33

「メタボ」という言葉は私たちの生活の中でもよく使われますが、お腹が出ている中高年の方が皆さんメタボなのでしょうか？「メタボリックシンドローム」について見直してみましょう。

**【メタボリックシンドロームとは？】**日本語では、「内臓脂肪症候群」と言います。

原因は、過栄養や運動不足による腹腔内脂肪蓄積による肥満です。腹腔内脂肪蓄積に加え、動脈硬化のリスク因子を複数合併することにより脳・心血管疾患に至ります。

**内臓脂肪の蓄積**  
腹囲：男性 85 cm    女性 90 cm    をこえた状態

+



血糖	血圧	脂肪
空腹時血糖    110 mg/dl	収縮期血圧    130mmHg かつ/または 拡張期血圧    85 mmHg	中性脂肪    150 mg/dl かつ/ または HDL コレステロール < 40 mg/dl

内臓脂肪の蓄積を基本に、まだ病気には至らないが、軽度の高血糖、血圧上昇及び脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせ持った状態のことです。

**【摂取量と消費量のアンバランスが原因】**

どのくらいの運動をすると食べ物のエネルギー量を消費することができるかがわかります。

**これだけ食べたらこれだけ運動**      歩行《 体重による消費時間 》      (分)

食品名	目安量	エネルギー (kcal)	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg
ハンバーガー(1ヶ)	109g	251	96	80	68	60	53	48
ポテトフライ(Mサイズ)	135g	454	173	144	124	108	96	86
メロンパン(1ヶ)	110g	433	165	137	118	103	92	82
高脂肪アイスcream(1ヶ)	120g	300	114	95	82	71	63	57
ラクトアイス(1ヶ)	190g	235	90	75	64	56	50	45
シュークリーム(1ヶ)	100g	283	108	90	77	67	60	54
ショートケーキ(1ヶ)	105g	354	135	112	96	84	75	67
まんじゅう(1ヶ)	36g	111	42	35	30	26	23	21
ポテトチップス	30g	166	63	53	45	40	35	32
焼酎(25度ロック)	100ml	146	56	46	40	35	31	28
缶ビール	350ml	140	53	44	38	33	30	27
日本酒(1合)	180ml	196	75	62	53	47	41	37

これだけ食べたらこれだけ運動カード(講談社)より

たとえば、体重 70 kgの方がまんじゅう1ヶ食べた場合に同等のエネルギーを消費するためには、30分の歩行が必要という意味です。