

メタボリックシンドロームになりやすい生活習慣をチェックしましょう

- ☐ 20歳のときの体重から10kg以上増加している
- ☐ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上していない
- ☐ 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上していない
- ☐ 同世代の同性と比較して歩く速度が遅い
- ☐ この1年間で体重の増減が±3kg以上あった
- ☐ 早食い・ドカ食い・ながら食が多い
- ☐ 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある
- ☐ 夜食や間食が多い
- ☐ 朝食を抜くことが多い
- ☐ ほぼ毎日アルコールを飲む
- ☐ タバコを習慣的に吸っている ※「これまで合計100本以上、または6か月以上吸っている」場合で最近1か月間も毎日または、時々吸っている場合。
- ☐ 睡眠で休養が得られていない

出典:MSD 株式会社「メタボリックシンドロームといわれたら」パンフレット

あてはまる項目が多いほどメタボリックシンドロームになりやすい生活習慣を送っています。

つまり、メタボリックシンドロームの主な原因は、

- ▶ 日常の飲食でエネルギーを多くとりすぎている
- ▶ 身体活動量の不足により消費エネルギーが少ない という2点です。

▼また以下の生活習慣をお持ちの方は見直しを！

- ① 朝食を少しでも食べましょう！
朝食を抜くとその後の昼食や夕食で食事量が増えやすくなります。また、その後の食事の後の血糖値が増加しやすくなります。
朝食は午前中の脳と筋肉の活動源ですので、午前中の仕事はかどります。
- ② とにかく歩きましょう！
体重を減らすためには、激しいトレーニングよりは、軽い運動の時間を増やすことが有効です。
いつもより少し長く歩きましょう。
座り仕事が長い方は1時間に1度椅子から立ち上がるだけでも効果があります。
- ③ 夕食から寝るまでの間、穀類からできた食品を食べ過ぎないように！
この時間帯に摂ったカロリーは使われることなく体に脂肪としてたまります。
穀類から作られる食品は、炭水化物が多く、食べやすいこともありカロリーの摂り過ぎの原因になりやすくなります。
ごはん、麺類、パン、お菓子、酒類(麦、米、芋類などが原料)が該当します。
例えば、お酒を飲みながら夕食を食べ、さらに締めラーメン、最後のデザートなどという食べ方はやめましょう。

そしてメタボリックシンドロームと言われたら、まず半年かけて体重を3%減らしましょう。

体重80kgの方は半年に2.5kg(1月に0.4kg)減らしてみましょう。

急激な減量は体調を崩し長続きしませんので、慌てずゆっくり行いましょう。

