



数値で取り組むメタボリックシンドローム予防

前号の健康通信では、動脈硬化性疾患の発症率を高める要因として、近年注意が呼びかけられている「メタボリックシンドローム」について特集しました。今号でも引き続きメタボリックシンドロームを取り上げ、予防や改善のためのポイント、具体的な数値目標とともにご紹介していきます。

なぜウエストサイズが重要!?

メタボリックシンドロームの診断基準では、ウエスト周囲径が、男性で85cm以上、女性で90cm以上であることが必須条件としてあげられています。これは、メタボリックシンドロームの一番の要因である、内臓脂肪の蓄積の有無を判断するための、もともとも簡単に分かりやすい基準です。



内臓脂肪は、お尻や太ももにつく皮下脂肪と異なり、肝臓などの内臓のまわりに蓄積されます。お腹の部分から太ってくるため、「りんご型肥満」とも呼ばれています。

内臓脂肪が増えると、アディポサイトカインという物質の分泌異常が起こり、高血糖や高脂血症など、代謝異常による様々な障害が起こりやすくなってしまいます。

前記の基準値をオーバーしている方や、数値が近い方は、内臓脂肪が過剰に蓄積されていると考えられますので、早期の改善が必要です。

●ウエスト周囲径の計測の3つのポイント

- 鏡の前で、まっすぐに立ちましょう
- 一番細い部分ではなく、おへその位置で水平に
- 軽く息を吐き、リラックステタ状態ですりましょう

自分に合った数値目標をみつけましょう

内臓脂肪は、つきやすく落としたりしやすいという特徴があります。毎日の運動や、適正なカロリー摂取を心がけることなどで、比較的效果が現れやすいと考えられます。しかし、健康のためと分かっていても、いきなりの運動や食事制限というのは、なかなか進まないものですね。そこで、まずは現状を把握し、ご自分の体型や生活習慣に合った、具体的な目標を立てることをおすすめします。



標準体重

標準体重とは、肥満でも痩せすぎでもなく、病気にかかりにくい健康的な生活を送ることができると考えられている、理想的な体重のことです。標準体重を算出するにはいくつか方法がありますが、現在も最も一般的に用いられているものがBMIによる算出法です。

適正エネルギー量

適正エネルギー量とは、一日に必要なエネルギー量の目安です。多くの場合、肥満の背景にあるのは運動不足やエネルギーの過剰摂取です。ここでは、標準体重を基準とした算出方法をご紹介します。

$$\text{一日の適正エネルギー量 (kcal)} = \text{標準体重 (kg)} \times 25 \sim 30 \text{kcal (生活活動量)}$$

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 \text{ (BMI値)}$$

生活活動量は、普段の生活の中での活動の程度を表したものです。25〜30 kcalは軽作業や座ったままでの作業が多い方の目安ですので、立ち仕事や重労働が多い方は高めの数値で計

算するなど、ご自分の活動レベルに合わせて調整してみましょう。

【標準体重と適正エネルギーの目安 早見表】

身長 (cm)	標準体重 (kg)	適正エネルギー量 (kcal)
150	49.5	1,238~1,485
155	52.9	1,323~1,587
160	56.3	1,408~1,689
165	59.9	1,498~1,797
170	63.6	1,590~1,908
175	67.4	1,685~2,022
180	71.3	1,783~2,139

※標準体重は小数点第2位を四捨五入
※エネルギー量の生活活動量は25kcal〜30kcalで計算

低カロリーな食生活を楽しむ!

前段では、ご自分の目標とする体重や、一日のエネルギー量がお分か



りいただけ

思います。飽食時代といわれる現代では、食べるものに限ることはほとんどありません。自然と高カロリーのものを選択する機会も多くなります。また、手軽に済ませるためにコンビニのお弁当や、ファーストフードなどを利用される方も多いのではないのでしょうか。コンビニやファーストフード店、ファミリーレストランなどでは、各食品やメニューにカロリーが記載されていますし、インターネットなどでもカロリー表が公開されています。ぜひ参考にしてみてください。ただし、数値にこだわりすぎることは禁物です。標準体重に合わせるために無理に食事制限を行ったり、カロリーを抑えることばかりを考えていると、かえって栄養素の不足により健康を害する恐れがあります。カロリーを抑えつつバランスのよい食事を心がけ、楽しく健康に過ごしたいですね!

《隠れ肥満を探せ!? ウエストハイト法》

メタボリックシンドロームの基準となっているウエスト周囲径は、私たち自身でも簡単に危険度を量ることのできる手段ではありませんが、一方で身長・体重によらず数値を定めてしまっているため、一部の危険性を見逃してしまっているという声もあがっています。

ここでご紹介する「ウエストハイト法」は、ウエストと身長との対比で肥満度を計測するという方法です。この方法では、標準体重でウエスト周囲径が基準値内であっても、メタボリックシンドロームの恐れがある人を見つけることができると考えられています。

$$\text{ウエスト (cm)} \div \text{身長 (cm)} = ?$$

0.5以上であれば、メタボリックシンドロームの可能性が有ります!

花粉症シーズンの快適グッズのご紹介



最近話題の「べにふうき」 「べにふうき(紅富貴)」は、日本の「べにほまれ」と中国系の「ダージリン」を交配して作られた紅茶系の品種です。香り、渋みとも強いのが特徴です。この「べにふうき」は、通常のカテキンよりもアレルギー反応を抑制するといわれる、メチル化カテキンが豊富に含まれています。まだまだ生産量は少ないのですが、健康茶として注目されています。