

メタボリックシンドロームってなに？



メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、内臓脂肪型肥満に高血圧、高血糖、脂質異常を併せ持った状態をいいます。

内臓脂肪は胃や腸などの内臓の周りにつく脂肪のことで、過剰に蓄積されると血圧や血糖、血清脂質の値が高くなります。
放置すれば動脈硬化が進んで心疾患や脳血管疾患などの命に関わるような病気になる可能性があるのです。

内臓脂肪がたまる原因は、**不健康な生活習慣！**
メタボ解消のためには、**まず食事や運動習慣を見直すことが大切です。**



あなたのメタボ危険度をチェック！

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 最近お腹が出ている | <input type="checkbox"/> 甘いものが好きで、よく間食をする |
| <input type="checkbox"/> ここ数年、体重は右肩上がりだ | <input type="checkbox"/> お酒をたくさん飲む |
| <input type="checkbox"/> 早食いだ | <input type="checkbox"/> たばこを吸う |
| <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない | <input type="checkbox"/> 運動は苦手でほとんどしない |
| <input type="checkbox"/> 塩辛いものが好きだ | <input type="checkbox"/> 夜更かしすることが多い |



チェックが0～2個のあなたは・・・**メタボ危険度は今のところ低いですが、油断は禁物。**
該当項目があった方はそれを改善し、健康的な生活を心がけましょう。



チェックが3～5個のあなたは・・・**メタボ予備群かもしれません。**
該当項目のほか、食べ過ぎや運動不足を改善して、体重の増加に気を付けましょう。



チェックが6個以上のあなたは・・・**メタボの可能性大！**
生活を見直し、栄養バランスのよい食事を腹八分とる「食事療法」と、適度な運動を継続して行う「運動療法」を同時に実行して減量しましょう。
医療機関で適切な指導を受けることも大切です。