

ステップ1

●まず内臓脂肪の蓄積度をチェックします

タイプ1

腹囲が**男性85cm以上**
女性90cm以上の人

タイプ2

腹囲が**男性85cm未満**
女性90cm未満で
BMIが25以上の人

ステップ2

●次にメタボリックシンドロームの進展度をチェックします

血糖値

A. 空腹時血糖 100mg/dL以上の人
または
B. ヘモグロビンA1c 5.2%以上の人

血中脂質

A. 中性脂肪 150mg/dL以上の人
または
B. HDLコレステロール40mg/dL未満の人

血圧

A. 収縮期血圧(最大血圧)130mmHg以上の人
または
B. 拡張期血圧(最小血圧)85mmHg以上の人

喫煙歴

質問票で判定。
上記のいずれかひとつ以上に当てはまるときのみカウント

ステップ3

●ステップ1、ステップ2の結果によってランク分けされます

タイプ1の該当者

ステップ2で当てはまる項目数が

なし → **情報提供**のみ
1個 → **動機付け支援**
2個以上 → **積極的支援**

タイプ2の該当者

ステップ2で当てはまる項目数が

なし → **情報提供**のみ
1～2個 → **動機付け支援**
3個以上 → **積極的支援**

●【情報提供】の方には、内臓脂肪を貯めない為のヒントが提供されます。

●【動機付け支援】の方には、生活習慣病の改善を促す指導が行われます。

●【積極的支援】の方には、行動変容を確実にものにするための、継続的な指導が行われます。

メタボ解消術・・・動いて、食事を正しくして、喫煙してメタボ解消!

科学的にメタボ解消にチャレンジ!

メタボになる最大の理由は「摂取エネルギー」が「消費エネルギー」を上回っていることです。

しかして「摂取エネルギー」を減らし、「消費エネルギー」を増やすかがメタボ解消のカギです。

科学的にメタボ解消を行う方法を紹介しましょう。

運動と食事で太っ腹にオサラバ!

●体重 1kg減＝腹囲を1cm縮める → 約7000kcalのマイナス

あなたが「メタボを解消したい!」と思ったら、どのくらいのエネルギー量を消費したり、減少すればいいのでしょうか? 体脂肪1kgは約7000kcalのエネルギーが貯まっています。つまり、運動をしり食事量を減らすことで約7000kcalを現状よりマイナスにすれば、体脂肪が1kg減ることになります。もし、2kg減らしたい場合は、2倍の14000kcalマイナスにすればいい計算になります。

7000kcalといっても1日分にすればわずかなマイナスです。1か月30日で割ると、1日当たり233kcal、ジュース1本分、ビール1本分程度です。

●運動と食事でバランスよくエネルギー消費を!

自分の目標体重に合わせて、1日に減らすエネルギー量を算出したら、運動と食事でバランスよく減らしていくことが大切です。

食事だけで体重を減らそうとすると、筋肉量が減り、基礎代謝量が低下するので長い目で見れば太りやすい体質になります。しかし、運動だけでは思っているほど消費エネルギーが大きいわけではないために目に見えた効果を得にくいものです。やはり運動と食事の2つを組み合わせて、消費エネルギーを摂取エネルギーより大きくすることが大切です。

肥満の原因ベスト5

- 1 食事が不規則**
食事を抜くことが多い人は、3食きちんと食べている人よりも、脂肪をため込んでいる可能性があります。
- 2 深夜に飲食する**
夜は副交感神経が活発になり、栄養を体脂肪として体内に蓄えておくので、深夜に飲食すると肥満になりやすいです。
- 3 食べるのが早い**
脳が「満腹だ」と感じるには、食べ始めてから15～20分ほどの時間が必要です。早食いの人は食欲に脳からのストップがかかる前に食べ過ぎてしまいます。
- 4 間食をする**
おやつには糖分や脂肪分の多いものが多く、エネルギーが高いわりにはほかの栄養素の摂取が期待できません。
- 5 運動不足**
会社でデスクワークが多かったり、日ごろからからだを動かすことが少ない人は、エネルギー消費量が低いです。さらに筋肉が少なくなって、体脂肪を燃焼しにくいからだになってしまいます。

内臓脂肪燃焼のために、まずからだを動かしましょう!

内臓脂肪燃焼のためには、とにかく「からだを動かして、消費エネルギー量を増やす」ことが大切です。

からだを動かすこと(身体活動)は以下のように定義づけられます。

●「身体活動」＝「運動(スポーツ)」＋「生活活動」



●「運動」と「生活活動」を組み合わせて、消費エネルギーアップ

仕事や家事をしただけでは、1日にできる運動量には限りがあります。運動しなくてもならないとわかっていても、なかなかできない人も多いのではないですか。

そこで、注目するところが「運動」と「生活活動」の組み合わせです。この2つの身体活動を組み合わせて、消費エネルギーのアップもラクになります。

運動が足りない日には生活活動を多くにします。また、家事や通勤中、仕事でも意識して消費エネルギーを高めれば、ダイエットには効果的です。うまく組み合わせて、確実なダイエットにつなげましょう。

身体活動で消費するエネルギー量

※このエネルギー消費量は、女性：30歳・体重60kg、男性：30歳・体重70kg、活動強度はやや低め、がモデルケースです。なお、体重が多くなると消費エネルギー量は多くなります。また、年齢が高くなると少なくなります。男性は若く、女性は赤で表示しています。運動時間中は休憩時間を含みません。

運動内容・時間	女性	男性
水泳(クロール)	30分 543kcal	651kcal
筋力トレーニング	30分 260kcal	312kcal
縄跳び	30分 217kcal	260kcal
ジョギング(120m/分)	30分 163kcal	195kcal
テニス	30分 163kcal	195kcal
バレーボール	30分 163kcal	195kcal
バドミントン	30分 163kcal	195kcal
腹筋運動	10分 69kcal	82kcal
卓球	30分 136kcal	162kcal
ゴルフ(丘陵)	60分 271kcal	325kcal
ハイキング(山地)	30分 244kcal	293kcal
エアロビクスダンス	30分 109kcal	130kcal
ラジオ体操	30分 95kcal	114kcal
ウォーキング	30分 95kcal	114kcal
サイクリング(時速10km)	30分 92kcal	111kcal
キャッチボール	30分 81kcal	98kcal
ゴルフ(平地)	30分 163kcal	195kcal
ダンス(軽い)	30分 81kcal	98kcal
ボウリング	30分 68kcal	81kcal

生活活動で消費するエネルギー量

生活活動内容・時間	女性	男性
布団(干す、とりこむ)	10分 46kcal	53kcal
階段を上る	10分 59kcal	71kcal
布団の上へ下ろし	10分 32kcal	38kcal
ぞうきんかけ	30分 95kcal	114kcal
階段を下りる	10分 27kcal	33kcal
育児(背負って歩く)	30分 62kcal	75kcal
入浴	30分 62kcal	75kcal
洗たく(手洗い)	30分 60kcal	72kcal
洗たく(干す、とりこむ)	30分 60kcal	72kcal
普通に歩く(通勤、買い物)	30分 57kcal	68kcal
家庭菜園、草むしり	30分 54kcal	65kcal
自転車に乗って運転	30分 54kcal	65kcal
掃除機をかける	30分 46kcal	55kcal
炊事(準備、片付け)	30分 43kcal	52kcal
散歩	30分 41kcal	49kcal
洗たく(アイロンかけ)	15分 20kcal	25kcal
乗り物に上り降り	30分 27kcal	33kcal
デスクワーク	30分 16kcal	20kcal

スポーツでおなかを引き締める!

「運動」はその効果や目的により、3つのタイプに分けることができます。

理想としては、1種類だけを行うよりも、これらの3タイプの運動をうまく組み合わせて行うことです。

そうすればダイエット効果はぐんとアップします。「太りにくいからだ」を運動で作っていきましょう。

ダイエット効果をアップさせる3つの運動を組み合わせよう!

●筋力トレーニング(筋力、ダンベル体操など)

筋力をつけば、基礎代謝量も上がります。有酸素運動と組み合わせることで、消費エネルギー量もアップして、ダイエット効果が期待できます。「太りにくいからだ」づくりに欠かせない運動です。

●有酸素運動(ウォーキング、エアロビクス、水泳)

基本的に持久力を高める運動です。呼吸をしながら行うため、常時、筋肉へ酸素が行き渡る状態を保つことができます。

脂肪を燃焼させるには十分な酸素が必要のため、有酸素運動により酸素を体内に多く取り込めば、効率よく体脂肪が燃焼されます。

●柔軟運動(ストレッチ運動など)

からだの柔軟性を高める運動で、より動きやすくなって、運動効果も上がります。ケガや痛みの予防、疲労回復のためにも、ストレッチ運動は欠かせない運動です。

生活活動で消費エネルギーを意識的に増やす

生活活動での消費エネルギーもけつて少なくありません。こまめにからだを動かして消費エネルギーアップを目指しましょう。

生活活動で消費エネルギーを増やすヒント

- 歩く機会を増やす!
 - 通勤時の電車やバスは、目的のひと駅手前で降りて歩く。
 - エレベーターやエスカレーターは使わず、階段を利用する。
- 歩幅を大きく、早歩きを心がける
- 歩数計をつけ、毎日の歩数をデータ化する
- 休日車を使わず、自転車や徒歩で移動する
- こんな「ながら運動」もしてみよう!
 - つり革につかまりながら、15秒全力で引き、脱力。握力と腕の筋肉増強に。
 - 通勤中シートに座ったら、そろえた両足のひかかとを床面から5cmほど上げたまま、ひと駅区間その姿勢を維持。
- 昼休みに会社の周りを散歩する。
- 買い物は少し離れたお店に買いに行き。
- 買いだめはせずに、毎日必要なものだけ買い物しに行く。
- ペットの散歩を担当する。

賢い食事法で無理なく内臓脂肪を減少させましょう!

●食事は1日3食、規則正しく

やせたいからといって食事を抜くと、その反動でとても食いや間食が増えてしまうこともあり、かえって逆効果です。昼間の活動にあわせて、朝食と昼食を充実させ、夕食は遅くとも午後9時までは終わらせるようにしましょう。

特に朝食は1日の活動のエネルギー源になるものですから、きちんととりましょう。

●栄養バランスを考えたメニューを

肥満解消のためにただ食事量を減らしたのでは最低限必要な栄養素までが不足しがちになります。とくに最近の日本人の食事は肉などの脂っこいものが多く、ご飯、野菜、豆類、魚などが少なくなりがちです。

以下に分けた各グループの食品からまんべんなくとるようにしましょう。1日の食事内容が偏ったりしたときには2～3日の期間で食事内容のバランスをとるようにしましょう。

- エネルギー源・・・穀類、いも類、調味料、(砂糖、油など)
- たんぱく質・・・肉類、魚類、卵、大豆製品、乳製品
- ビタミン、ミネラル類・・・野菜、海藻、きのこ類

性・年代別・摂取エネルギー量の目安

何をどれだけ食べたらいいかの参考にしてください。

男性	エネルギー(kcal)	女性
6～9歳 70歳以上	1800±200	6～9歳 70歳以上
10歳～11歳	2200±200 基本形	10歳～69歳
12歳～69歳	2600±200	

※活動量の目安

「低い」：1日中座っていることほとんど。「ふつう」：座り仕事中心だが、歩行・軽いスポーツなどを5時間程度は行う。「高い」：座り仕事中心だが、歩行・軽いスポーツなどを5時間程度は行う。さらに強い運動や労働を行っている人は適宜調整が必要です。