



「メタボ」は知っているけど、**内臓脂肪が多いと、危険なこと知っていますか？**

図1のように「メタボリックシンドローム」の認知度は、98%を超えており、その意味も多くの人に知られています。(図1)

しかし、多くの人は**メタボ**＝**太った**

と誤った認識をしていることが多く、本当の意味は、**内臓脂肪がたまること**で、**血圧や糖が高く**なり、**脂質の異常を起すこと**で、**心筋梗塞や脳卒中**のきっかけになることです。メタボになってしまったら、**食事や運動の生活改善**がなければ、**内臓脂肪がホルモンを分泌し、悪さをします**。自覚症状がないため、**気づかないうちに取り**

図1 メタボの言葉を知っていますか

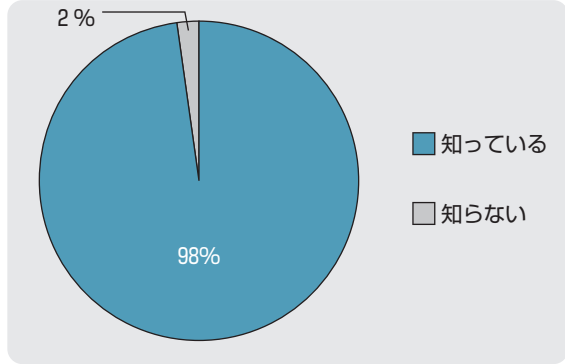


図2 メタボの意味を知っていますか

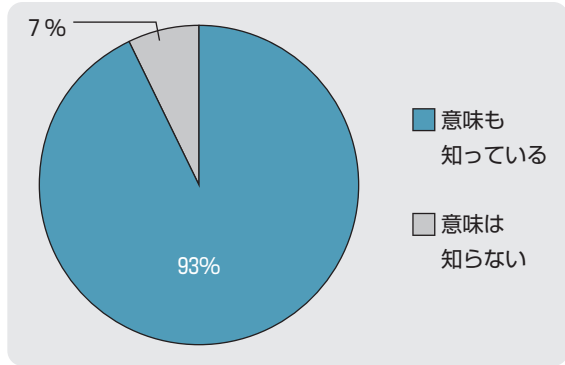
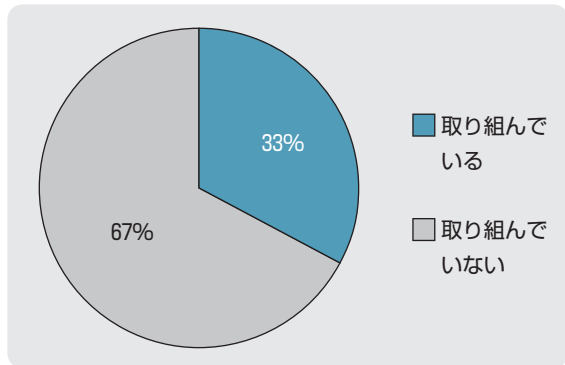


図3 生活改善に取り組んでいますか



※出典：内閣府「食育の現状と意識に関する調査」(2010年3月)



**内臓脂肪は、付きやすいけど落としやすい！**

皮下脂肪と内臓脂肪を比べると、**体重を落とす**た場合、**皮下脂肪よりも内臓脂肪の方が減りやすく**、逆に**体重が増えた場合は、皮下脂肪より内臓脂肪の方が増えます**。そう！**落としやすいから、まずはチャレンジ!!**

返しのつかない状況になります。しかし、メタボ対策で、**実際に適切な食事や運動を半年以上継続して実践している人は、わずか33%**(図3)という残念な数値となっているのが現状です。



**野菜を最初に食べよう**

- 野菜のねばねばが脂肪や糖とくっつくので血糖のあがり方が緩やかになる
- おなか膨れるので食べる量を減らせる



**ゆっくり噛んで食べよう**

- よく噛めば、血糖の上がり方をゆっくりにできる



**寝る3時間前には食べないようにしよう**

- カロリーを使わないため、脂に変えて蓄えてしまう
- 栄養を取りこむために、肝臓は夜中まで働くことになる



**食べてから30分後くらいの運動が効果は高い**

- 筋肉への糖の取り込みが始まる



**誰でもできる!! 毎日意識して続けられる工夫が効果的!**