



## あぐり情報 Aguri Information

農業振興課  
斎藤 淑美

### メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積に加えて、「高血糖」、「脂質異常」、「高血圧」の二つ以上該当した状態を言います。メタボリックシンドロームをそのままにしておくと、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす危険性が高まります。



メタボリックシンドロームの診断基準は次のとおりです。

#### ステップ1(必須項目)

腹囲径	男性 85cm以上 女性 90cm以上
高血糖	空腹時血糖110mg/dl以上
高脂質	中性脂肪150mg/dl以上 またはHDLコレステロール40mg/dl以下
高血圧	収縮期血圧130mm Hg以上 または拡張期血圧85mm Hg以上

一つでも該当された方はメタボリックシンドロームの予備軍となりますので注意しましょう。

なお、腹囲の正しい測り方は、空腹時におへその高さの腹囲を測ります。洋服を選ぶ時のウエストのサイズではありません。メジャーを無理に引っ張ったり、お腹に力を入れてへこませると正しい腹囲が測れなくなってしまう。

## メタボリックシンドロームと減らそう 内臓脂肪

### 運動で減らそう 内臓脂肪

メタボリックシンドロームを予防・改善するには、根本原因である内臓脂肪をためないことと減らすことが重要です。

お腹周りの内臓脂肪は、運動不足、過栄養、喫煙、ストレスなどの不健康な生活習慣によって蓄積します。内臓脂肪を減らすには、身体活動量を増やすことが効果的です。身体活動とはスポーツで体を動かす運動と、家事や買い物、遊びなどで体を動かす生活活動を合わせたもの。体を動かすことは生活習慣病の予防につながるだけでなく、筋肉の衰えを防止し体力が強化できることや血液の循環がよくなり心肺機能上がる。

### ▼日常生活の中で増やす生活活動量 八選

- ・スーパーへの買い物徒歩にする
- ・エレベーターやエスカレーターをやめ、階段を使う
- ・外出は徒歩か自転車
- ・掃除の回数を増やす



ストレスの解消にもなるといった良い効果がたくさんあります。運動が好きではなかったり忙しくて時間が取れない方は、生活活動の量を増やすことで内臓脂肪を減らすことができます。まずはできることから、少しでも体を動かしてみてください。

- ・テレビを見ながら筋トレやストレッチをする
- ・仕事の合間にストレッチをする
- ・昼休みに散歩をする
- ・週末に子どもと遊ぶ

生活運動の増加や軽い運動に慣れてきたら、身体活動量を増やしていきましょう。時々行っている運動を定期的に行うことで、内臓脂肪を減らす効果がより一層期待できます。

### ▼慣れてきたらワンランクアップ運動を続けるための心構え

- ・一週間に4エクササイズ以上の運動を継続する。まとめて週一回行っても、週数回と分割させても良いので継続することが大事
- ・冷蔵庫に目標の運動内容(例えば歩数)を貼ったり、目立つ場所にウォーキングシューズを置いておくなど、運動のきっかけとなるものを身の周りに散りばめる
- ・現在の活動量をしっかり把握し、短期間に達成できる目標を立てる

- ・家族に目標を宣言したり、友人と一緒に運動したり、一人で頑張るのではなく周りの人の力を借りると効果的
- ・バードウォッチング、名所めぐりなどの目的を持ったウォーキングのように自分が興味を持てる運動に取り組み楽しく継続する

### 食事を見直してメタボ予防

食事は健康づくりの基本となります。食べすぎによりエネルギーが過剰となると、内臓脂肪を増やす原因となります。日頃の生活からエネルギーの摂り過ぎがないかを見直し、改善していきましょう。

食事は主食(ご飯・パン・麺)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)のうちどれか一品、副菜(野菜料理)を二品を意識するとバランスが良くなります。主食の重複や主菜の重複は食べ過ぎにつながるため、注意が必要です。

### ▼食べ過ぎを防ぐ食習慣のポイント6点

### 【令和五年度 とうかつ中央組員健康診断日程】

※☆印がついている支店は胸部レントゲンを実施します  
※健康診断を実施していない支店は近隣店舗にてご受診下さい  
※日程は変更になる場合があります

健診会場	健康診断	結果報告会
常盤平支店	5月16日	6月27日
常盤平支店	5月17日	6月28日
鎌ヶ谷市南部公民館	6月 5日	7月10日AM
鎌ヶ谷支店 ☆	6月 6日	7月18日
鎌ヶ谷市北部公民館	6月 7日	7月10日PM
鎌ヶ谷支店 ☆	6月13日	7月18日
五香六実支店	6月22日	7月28日
松戸西支店	9月14日	11月 1日
松戸西支店	9月15日	11月 2日
松戸西支店(人間ドック)	9月19日	11月 6日
八木支店(AM人間D / PM充実コース)	10月 5日	11月15日
AM新川支店 / PM流山支店	10月 6日	11月16日新川
松戸南支店 ☆	10月24日	12月 6日
松戸南支店 ☆	10月25日	12月 7日
馬橋支店	10月30日AM	12月 1日AM
松戸南支店 ☆	11月 7日	12月19日
松戸南支店 ☆	11月 8日	12月20日
小金支店 ☆	11月13日	12月21日
小金支店 ☆	11月14日	12月22日AM

- ・欠食なく三食を規則正しく摂る
- ・ゆっくり良く噛んで食べる
- ・食事時間をかけすぎない
- ・夕食後から寝るまでの間の飲食は控える

- ・目の付く場所に食べ物を置かない
- ・外食は栄養成分表示を参考にする



蠍座 10/24~11/22

【全 体 運】周なる準備が好結果を招きます。丁寧な作業を心がけて。また、不足がある場合は無理せず延期にするのが正解です  
【健 康 運】楽しみながらできる運動で筋力アップ  
【幸運の食べ物】ノビル



天秤座 9/23~10/23

【全 体 運】吉凶混合運です。その場だけで一喜一憂しないで。前向きな姿勢が吉運を引き寄せます。うれしい贈り物の予感も  
【健 康 運】血圧は小まめにチェック。軽い散歩が◎  
【幸運の食べ物】ソラマメ