

毎日の体重、腹囲、血圧、生活状態をグラフにしてみましょう

体重・腹囲グラフと生活チェックシート記入例

日付

日付を記入しましょう。

体重

現在の体重に近い、きりのよい数字を中央のマスに入れ、これに合わせて目盛りの数値を記入してください。

腹囲

現在の腹囲に近い、きりのよい数字を中央のマスに入れ、これに合わせて目盛りの数値を記入してください。

食事

食事の目標達成度を○×で評価してください。

服薬

薬を服用している人は、薬ののんだら○を付けましょう。

MEMO

その日の出来事や、気づいた事などを記入しましょう。

目標体重

80 kg

目標腹囲

82 cm

日付	9/1 (月)	9/2 (火)	9/3 (水)	9/4 (木)	9/5 (金)	9/6 (土)
体重						
腹囲						
最高血圧 (mmHg)	128	127	127	126	124	125
最低血圧 (mmHg)	86	85	85	83	84	84
食事 (朝)	○	○	○	○	○	○
食事 (昼)	○	×	×	○	○	○
食事 (夜)	×	○	○	○	○	×
運動	△	○	○	×	○	△
服薬 (朝)	○	○	○	○	○	○
服薬 (昼)	○	○	○	○	○	○
服薬 (夜)	○	○	○	○	○	○
MEMO	9月4日	9月9日	9月15日			
		お酒を飲み過ぎた	食欲が出なかった			



医療機関名

メタボ解消!

※メタボ:メタボリックシンドローム

運動・食事改善 チャレンジノート

監修

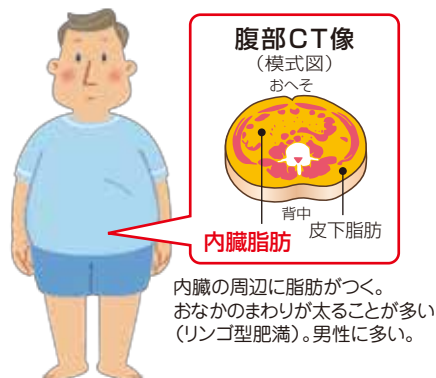
千葉大学大学院 医学研究院 内分泌代謝・血液・老年内科学 教授 横手幸太郎 先生

メタボリックシンドロームを 理解しよう！

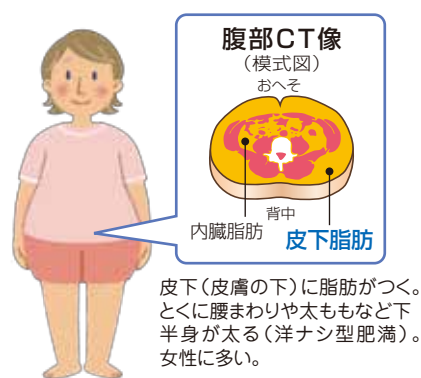
運動不足や偏った食生活によって、日本人も肥満が増加しています。
肥満には大きく分けて、内臓脂肪型と皮下脂肪型の2つがあり、特に問題となるのは内臓脂肪型です。内臓脂肪の蓄積をあらわす腹囲の増大にプラスして血清脂質値が異常、血糖値が高い、血圧が高いといった症状のうち2つ以上を合併したものをメタボリックシンドロームとよびます。

内臓脂肪のたまりすぎが危ない！ —— 肥満は2タイプ ——

内臓脂肪型肥満



皮下脂肪型肥満



メタボリックシンドロームの診断基準

項 目	基準値	あなたの測定値
① おへその高さで測った腹囲	男性85cm以上 女性90cm以上	

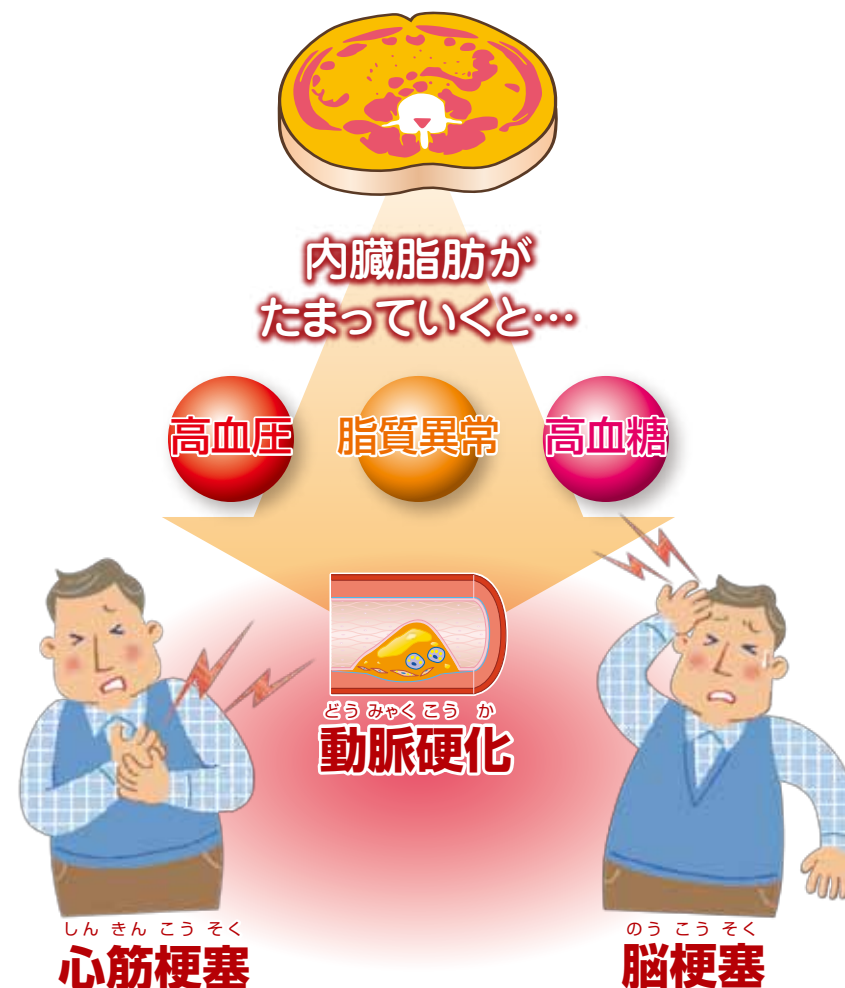
①にプラスして以下②～④のうち2項目以上があてはまると**メタボリックシンドローム**です。

②	トリグリセライド(中性脂肪)	150mg/dL以上	
	HDL(善玉)コレステロール	40mg/dL未満	
③	収縮期(最高)血圧	130mmHg以上	
	拡張期(最低)血圧	85mmHg以上	
④	空腹時血糖値	110mg/dL以上	

メタボリックシンドローム診断基準検討委員会
日本内科学会雑誌 94(4) 794-809, 2005

メタボリックシンドロームになると、血管にキズがつきやすくなり、^{しん きん こう そく}心筋梗塞や^{のう こう そく}脳梗塞といった命に関わる怖い病気にかかる危険性が高まります。
こうした深刻な状況に陥らないためにも、運動習慣や食生活を改善して、メタボリックシンドロームの元凶となる内臓脂肪を減らしましょう。内臓脂肪を減らすことで血清脂質、血糖、血圧の異常が改善し、さらに重大な病気を回避することにもつながります。

備えあればうれいなし！ 生活習慣病を未然に防ぎましょう



メタボリックシンドロームを 解消するために

～運動、食事に気をつけて、きちんと禁煙～

メタボリックシンドロームの元凶である内臓脂肪を減らすには、運動と食事でエネルギーの調節を行います。運動習慣や食生活の改善をバランスよく行うことで効率よく内臓脂肪を減少させることができます。

また、血管を健康に保つためには、禁煙に取り組むことも大切です。

周囲の人の協力を求めながら生活習慣の改善を進めましょう。



コラム

腹囲を1cm減らすには…

腹囲1cmの減少は体重約1kgの減少に相当します。体重を1kg減らすためには、食事からのエネルギー摂取量を減少させることと、運動によるエネルギー消費量を増やすことをあわせて、約7,000kcalが必要となります。例えば、1ヵ月かけて1cm腹囲を減少させるには、1日あたり約230kcalのエネルギーを減少させることが必要となります。

内臓脂肪を減らそう

～運動と食事でバランスよく～

メタボリックシンドロームと診断される腹囲の基準値は、男性85cm以上、女性90cm以上です。おなかまわりが気になる方は、減量の計画をたててみましょう。

*枠内の数値は計算例です

Step.1 【今の私】現在の数値を記入しましょう。

現在の腹囲
(または体重) cm (kg)

Step.2 【私の目標】目標数値と達成までの期間を設定しましょう。

目標腹囲
(または体重) cm (kg) → 差は cm (kg)

a - b

達成時期のめやす

() 月 () 日頃 カ月後

Step.3 目標達成のために減らしたい、1日あたりのエネルギー量は？

cm (kg) × 7,000 kcal ÷ カ月 ÷ 30 日

= kcal/日

※腹囲1cmを減らす(=体重1kgを減らす)のに、約7,000kcalが必要です。

現在、体重が減少している場合には、過剰な減量につながらないように留意しましょう。

1日あたりに減らすエネルギー

kcal/日

身体活動で減らすのは kcal/日

食事で減らすのは kcal/日

以降のページを参考に、ご自分の生活スタイルに合わせて減らせるエネルギー量を計算しましょう。

健康づくりのための身体活動基準2013より改変

内臓脂肪を減らす生活を 実践しよう！

こうして改 運動編

メタボリックシンドロームの予防・改善のためには脂肪を効率よく燃焼させる有酸素運動が効果的です。有酸素運動にはウォーキング・ジョギング、水泳・水中ウォーキング、サイクリングなどのさまざまなスポーツがあります。

また筋力アップを目指したウェイトトレーニングやけがを予防するためのストレッチ運動を組み合わせで行います。これらを無理なく継続して行うことが重要です。



ウォーキングや
ジョギング



水泳や
水中ウォーキング



ストレッチング

運動で100kcal消費するために

「運動」と生活の中で体を動かす「生活活動」を組み合わせ消費エネルギーを増やします。気軽に取り組めるものから試してみましょう。

100kcal消費するのに必要な運動時間(体重別)

運 動	生活活動	50kg	60kg	70kg	80kg
太極拳 ボウリング	普通歩行	60分	50分	43分	38分
ラジオ体操 卓球	速歩 自転車	40分	33分	29分	25分
ランニング 水泳 (クロール)	運搬(重い荷物)	17分	14分	12分	11分

※運動時間は計算式で求めた目安の値。安静時エネルギー消費量(1メッツ分)を引いて算出。

健康づくりのための身体活動基準2013より改変

運動量を増やすためのひと工夫

体を使って運動量を増やすように心がけましょう！

まず歩くことを基本にして、運動量を増やす意識を持ちましょう。

1日あたりの目標歩行数 8,000～10,000歩

また、週に3回ぐらい運動を行うように心がけましょう。

時間をみつけて運動量を増やしましょう！

体重70kgの場合



会社帰りに1駅歩く(30分)

-70kcal

駅まで自転車で通勤(15分)

-53kcal



階段は足腰の大きな筋肉を使うため
エネルギーを効率よく消費できます。

階段を昇る(10分)

-91kcal

ちょっとした空き時間にウェイトトレーニングを。
筋肉量を増やすことで効率よく脂肪を燃焼できます。

合間に軽いウェイトトレーニング(20分)

-58kcal



健康づくりのための身体活動基準2013より改変

①運動をはじめるときの注意点

- ^{ひざ}膝、腰、循環器などに持病がある方は、必ずかかりつけの医師に相談しましょう。
- 体調や体力にあわせて、行う運動量や強度を調節しましょう。
- 準備運動と整理運動を行いましょう。

こうして改 食事編

肥満を悪化させる要因は、過食、早食い、脂分の多いものを摂る、外食が多いことなどがあげられます。規則正しい食事を摂るように心がけ、ちょっとした工夫を意識して実践してみましょう。



1日3食
バランスよく



野菜・海藻類を
積極的に



腹八分目で
エネルギーの摂り過ぎに注意

食事で100kcal減らすために

各食品の100kcalの量を把握して、食事で減らせるエネルギー量を調整しましょう。

主 食	 ごはん茶わん1/2杯弱	 食パン8枚切1枚	 ラーメン(めん)1/3
おかず	 からあげ(小)2個	 ウインナーソーセージ(大)1本	 餃子(小)2個
おやつ	 お饅頭(小)1個  あめ5個	 大福1/2個  アイスクリーム1/3~1/2個	 チョコレート3~4粒  ショートケーキ1/3個
飲み物	 スポーツ飲料 500mL	 缶コーヒー 250mL	 ビール 250mL(中ジョッキ半分)

食事からエネルギーを摂りすぎないためのひと工夫

ゆっくりよく噛み、野菜から食べましょう!

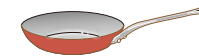
野菜やきのこ、海藻、こんにゃくは食物繊維が豊富で満腹感を得やすい食材。食事の最初にゆっくりよく噛んで食べれば、他の食品の量が少なくても満腹になります。



調理法や食材、調味料を工夫して、油の量をコントロール



「揚げる・炒める」の調理法から「焼く・蒸す・ゆでる」に変える。



フッ素樹脂加工の調理器具を使い、油を少なく。



油の量を大さじ1杯から小さじ1杯に減らす。

-75kcal

バラ肉やロースは控えて脂身の少ないものを。



脂身つきのぶた肉を赤身に変更
-100kcal(100gあたり)

マヨネーズやドレッシングなどの脂分の多い調味料は使わず、カロリーーフマヨネーズ、ノンオイルドレッシングやポン酢などを活用。



マヨネーズ(15g)を
カロリーーフマヨネーズに変更



ドレッシング(15mL)を
ノンオイルドレッシングに変更



バター(10g)を
カロリーーフマーガリンに変更

-40~-50kcal

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

肉ばかりでなく魚を積極的に摂るようにしましょう。特に青魚は悪玉コレステロールを下げる働きがあります。



お酒は適量に。週に2日は休肝日を

1日あたりの飲酒量は日本酒で1合、ビール中瓶1本程度を目安とします。また、週に2日は休肝日を設けましょう。



体重・腹囲グラフと生活チェックシート

目標体重

kg

目標腹囲

cm

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
体重																													
	現在の値																												
腹囲																													
	現在の値																												
最高血圧 (mmHg)																													
最低血圧 (mmHg)																													
食事 (朝)																													
(昼)																													
(夜)																													
運動																													
服薬 (朝)																													
(昼)																													
(夜)																													
MEMO																													