

メタボリックシンドロームに注意！

●メタボリックシンドロームって？

内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態です。

●メタボの診断基準とは？

- ①へその高さの腹囲
○男性：85cm以上
○女性：90cm以上



②以下の3項目の内2つ以上が当てはまる場合

1	●トリグリセリド（中性脂肪） 150mg/dL以上 かつ/または ●HDLコレステロール値 40mg/dL未満
2	●収縮期（最大）血圧 130mmHg以上 かつ/または ●拡張期（最小）血圧 85mmHg以上
3	●空腹時血糖値 110mg/dL以上

●生活習慣を見直して、改善しましょう

①食べすぎに注意！

主食、主菜、副菜の揃った食事を基本にバランスを整え、調理法やお菓子、アルコールの取り方を見直しましょう。



②日々の生活に運動を！

目標は
1日30分！



有酸素運動（ウォーキングや自転車の運転など）を中心に、定期的に行うことが推奨されています。コロナ対策を行い、意識的に運動を取り入れましょう。

②毎日体重を計り、 グラフを付けることも効果的！

体重を記録して増減を把握することで、自身の生活習慣を見直すきっかけになります。

