

まずは食生活を改善してみませんか？

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪
蓄積

腹囲



男性
85cm
以上



女性
90cm
以上



血圧

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

血糖

空腹時血糖

110mg/dL以上

血清脂質

中性脂肪値 150mg/dL以上

かつ/または

HDLコレステロール値 40mg/dL未満

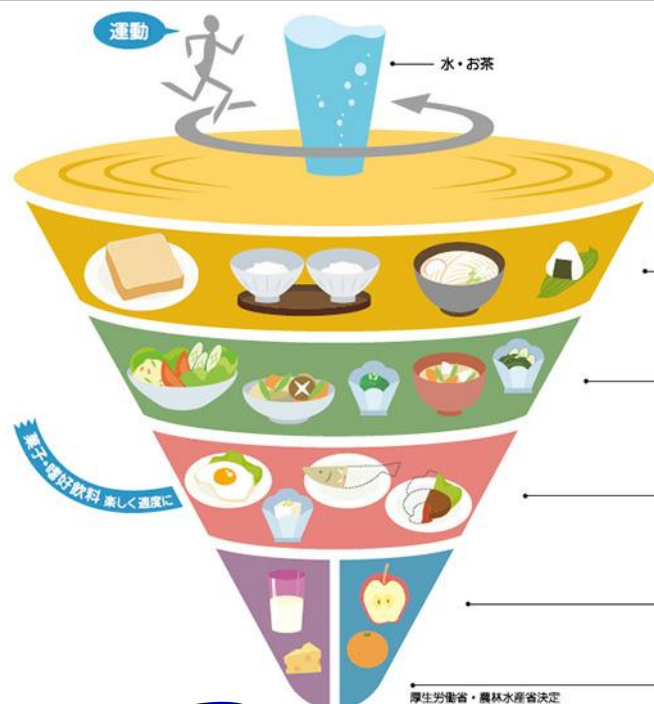
このうち2つ以上に該当

メタボリックシンドロームは動脈硬化を促進し、心臓病や脳卒中などの発症リスクを高めます！！

内臓脂肪型肥満の主な原因は過食や運動不足などの生活習慣の乱れとされています。

食生活改善の一例として、食事バランスガイドを活用して食べ過ぎずバランスが取れた食事を心がけることが挙げられます。

また高血圧予防のために食塩のとり過ぎに注意しましょう。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

料理例

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
2(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜(野菜、きのこ、)
2(SV) 野菜料理5皿程度

3~5 主菜(肉、魚、卵、)
2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
2(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
2(SV) みかんだったら2個程度

1日2200kcalの例

1つ分 =	ごはん小盛り1杯	おにぎり1個	食パン1枚	ロールパン2個
1.5つ分 =	ごはん中盛り1杯	うどん1杯	もやしそば1杯	スパゲッティ
1つ分 =	野菜サラダ	きゅうりとわかめ の酢の物	具たくさん 味噌汁	ほうれん草の お浸し
2つ分 =	野菜の煮物	野菜炒め	きのこの煮物	煮豆
1つ分 =	豆腐	納豆	目玉焼き1個	焼き魚
2つ分 =	ハンバーグステーキ	鶏肉のしょうが焼き	鶏肉のから揚げ	魚の天ぷら
1つ分 =	牛乳コップ半杯	チーズ1かけ	スライスチーズ1枚	ヨーグルト1パック
2つ分 =	みかん1個	りんご半分	かぼ1個	梨半分
1つ分 =	みかん1個	りんご半分	かぼ1個	梨半分

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

食塩摂取
の目安量

男性 7.5g/日未満 女性6.5g/日未満 高血圧の方 6.0g/日未満



出典・参考

厚生労働省 日本人の食事摂取基準2020年版

厚生労働省・農林水産省 食事バランスガイド

成美堂出版 栄養の基本がわかる図解辞典

日本臨床内科医会 わかりやすい病気のはなしシリーズ38メタボリックシンドロームの人の食事

公益社団法人山梨県栄養士会
(山梨県栄養なんでも相談事業)