

# あなたのカラダ、だいじょうぶ？

その「メタボ」放置しないで!!

## メボリックシンドローム診断基準



内臓脂肪の蓄積

ウエスト周囲径

男性 : 85cm以上

女性 : 90cm以上



### 脂質異常

中性脂肪 : 150mg/dL 以上

HDLコレステロール : 40mg/dL 未満 いずれかまたは両方

### 高血圧

最高(収縮期)血圧 : 130mmHg 以上

最低(拡張期)血圧 : 85mmHg 以上 いずれかまたは両方

### 高血糖

空腹時血糖値 : 110mg/dL 以上

放置すると...

心筋梗塞

脳梗塞

内臓脂肪の蓄積に加え、上記の2つ以上の項目が当てはまると「メボリックシンドローム」と診断されます。

食事は「よく噛んで、腹八分目」。生活の中で「身体を動かす」活動を積み重ねていきましょう。



参考: 健康寿命をのばそう スマートライフプロジェクト「生活習慣病を知ろう！」

e-ヘルスネット「メボリックシンドローム」(厚生労働省)

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)