



平成16年に実施された国民栄養調査の結果を報告します！

国民の身体状況・栄養摂取量、生活習慣の状況を明らかにするために「国民健康・栄養調査」が実施されその結果が5月8日に発表されました。平成16年は、メタボリックシンドロームと生活習慣の状況について重点調査が行われました。

メタボリックシンドロームが強く疑われる者(有病者)は940万人、その予備軍が約1020万人をあわせて1960万人という推計が出されました。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、内臓脂肪の蓄積に伴う血管の老化(動脈硬化)による生活習慣病(脳卒中、脳梗塞、心筋梗塞など)の危険素を示すもので、男性臍周囲径が85cm以上、女性は90cm以上が基準となります。このサイズ以上であって、さらに血圧、脂質(高中性脂肪、低HDLコレステロール)、血糖のうち2項目以上が当てはまっているとメタボリックシンドロームと診断されます。今回の調査では、1項目が当てはまった人を予備軍としています。

日本人は、歴史的に低栄養の食事をしてきたために、エネルギー消費が少なく、脂肪を蓄えやすい体質となっています。脂肪の燃焼を高めるホルモンの働きが弱くなっているため、どうしても太りやすくなっています。そのことを意識して、エネルギー量が高い脂質が多い食事を減らしぎみにして、脂肪燃焼効果のある有酸素運動を行うという肥満対策を心掛けなければいけないということです。

ここで、メタボリックシンドロームを防ぐ生活習慣改善の10のポイントを掲げてみましたので、心当たりのある方は、明日からでも是非実行されることをお勧めします！

メタボリックシンドロームを防ぐ

生活習慣改善10のポイント！

- 1、適正体重を維持しましょう BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) BMI=22 この値に近づくようにしましょう。
- 2、食事は一日3回、規則正しく腹八分目(朝食を抜いたり、寝る直前の飲食は避けましょう。)
- 3、「主食」「主菜」「副菜」を基本にバランスのよい食事を心がけましょう。
- 4、脂肪の取りすぎに気をつけましょう。
- 5、濃い味付けは避け、塩辛い食品は、控えめにしましょう。
- 6、お菓子や清涼飲料水(ジュース・コーラ・スポーツ飲料)など糖分の多い食品をとりすぎないようにしましょう。
- 7、ウォーキングや水泳など、運動習慣を持ちましょう。
- 8、十分な睡眠、休養をとりましょう。
- 9、飲酒はほどほどに、また週二日は休肝日をつくりましょう。
- 10、禁煙しましょう。

減酒目安量

ビール中ビン1本(500ml)

清酒では1合弱

焼酎では半合弱

ワインでは、グラス2杯弱