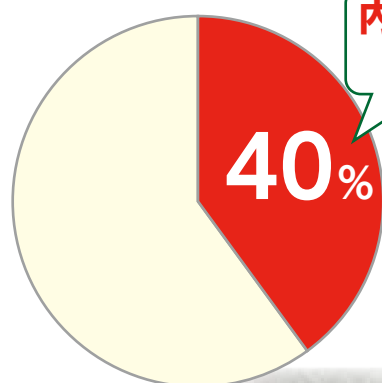


メタボが気になりませんか…

令和4年度の「練馬区30歳代健康診査」の受診結果(1,975人)で、腹囲が85cm以上またはBMIが25以上の人の割合



内臓脂肪型肥満
ありの人

内臓脂肪型肥満とは、お腹の内臓まわりに脂肪が過剰に蓄積した状態で、比較的男性に多くみられます。この状態を放置すると生活習慣病に悪影響を及ぼします。

練馬区から健康課題の解決策をご提案

あなたの心の声が聞こえてきました…
でも ご自身の健康管理が大切なことは
きっと十分理解しているはず…
ちょっとした“ヒント”や“きっかけ”が
必要ではありませんか？

仕事が忙しくて、正直、
健康づくりどころじゃない

ランチタイムは時間が
無いし、**栄養を考えたり
するのが面倒**

良く分からないけど、
“ALT” **っていうのが
高いらしい**

え？ **痛風？**
**まだ若いから大丈夫
でしょ？**

家飲みが多くなり
**お酒の量が増えた
かも…**

いけないな～と思いつつ、
**大盛にしたり、早食いしたり
してしまう**

ストレスが多くて、
よく眠れない日も…
身体の健康よりも、
心の健康が不安

健診結果ね。ちょっと基準値を超えちゃったけど、
自覚症状が無いから様子を見ようかな

練馬区 保健相談所

このリーフレットは、練馬区が実施している30歳代健康診査の結果分析を基に、最新のエビデンスを踏まえ、健康部の専門職（保健師・管理栄養士・歯科衛生士）が作成した練馬区オリジナルのものです。

腹囲85cm以上 または BMIが25以上の人は特に注意！

30歳代から増加する傾向

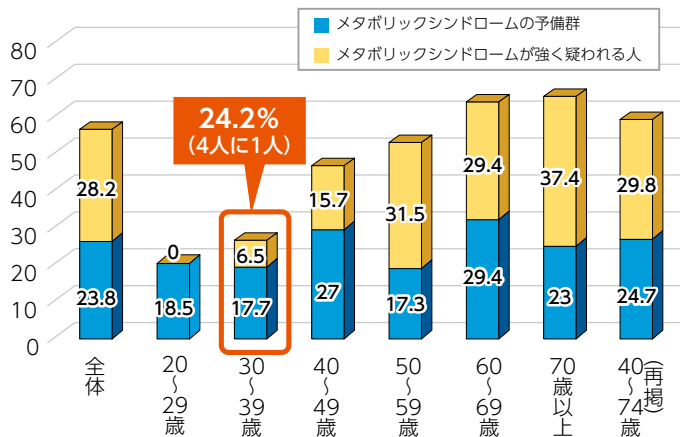
厚生労働省が毎年実施する「国民健康・栄養調査」では

30代の男性のうち、

4人に1人がメタボリックシンドローム

(予備群も含む) (※1) です。

その後、40代になると2人に1人に増えます。肥満はメタボリックシンドロームと関係しています。肥満度を表す指標のBMIが25以上の場合、肥満の危険信号です。BMIが正常でも、20歳から5kg以上体重が増加している人は要注意です。(糖尿病のリスクは3割増になります)

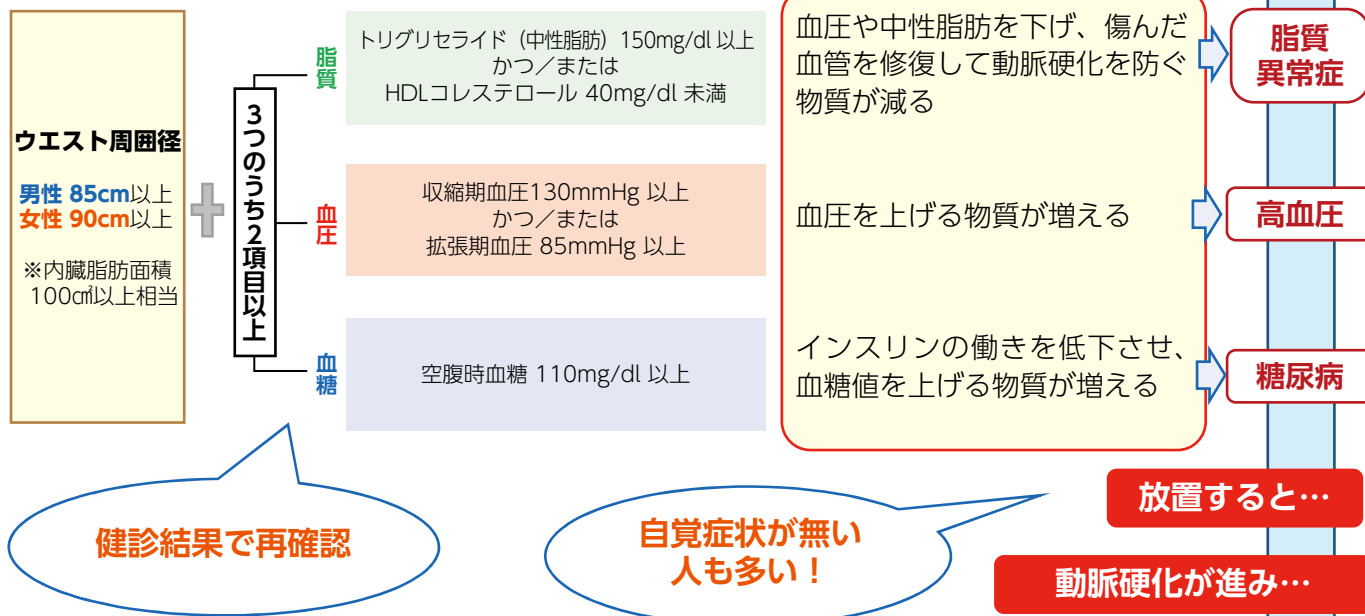


〈厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」/ 令和元年〉

(※1) 「メタボリックシンドロームが強く疑われる人」とは、腹囲が85cm以上で、3項目(脂質、血圧、血糖)のうち2項目が基準値を超える方。「メタボリックシンドロームの予備群」とは、腹囲が85cm以上で、3項目のうち1項目が基準値を超える方。

医学的に説明すると…

《診断基準》



もっと詳しく知りたい方は…

厚生労働省 e-ヘルスネット
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>



「e-ヘルスネット」は、厚生労働省が開設している生活習慣病予防のための健康情報サイトです。

生活習慣に関連する病気の情報や、毎日の生活習慣を改善するヒントとなる情報を、各分野の専門家が解説しています。

3つのステップの食事改善でメタボも予防

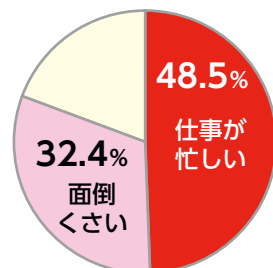
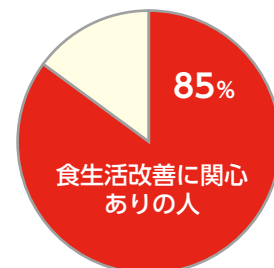
食事を改善したいな、と思っではいるけれど…

令和元年「国民健康・栄養調査」の結果（男性30-39歳）では「食生活の改善に何らかの関心がある人」は**85%**もいますが、改善を妨げる理由に「忙しい」「面倒くさい」という人は、**8割**以上にもなります。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）の予防には食事や運動といった生活習慣を見直すことが欠かせません。

そこで！ 日々の食事 について

3つのステップを確認しながら、出来るところから改善に取り組んでいきましょう。



本当は意識が高い！…でも忙しいし、ちょっと面倒

ステップ1 いまの自分を知る

日頃の食事を振り返ってみましょう。

「忙しくて朝食抜きが多い」「あまり野菜を食べていない」「早食いなせいか、多く食べているかも」などはないでしょうか。

そして、気が付いてみると「**去年の服が着られない**」なんていうことも…。

まずは、いまの「体格」を知って、そのうえで必要な量の食事をしましょう。

●体重から肥満度を確認●

BMI計算式 BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMI25以上
肥 満

●必要な栄養量を確認●

身体活動量が「普通」の20代～40代男性の推定エネルギー必要量は、
1日**2650～2700kcal**です。

（厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より）

ご自身に必要なエネルギー量と食べる量の目安を知っていきましょう。

ご自身の必要量は、こちらで確認を



適正な体重にするためには **消費エネルギー > 摂取エネルギー** にすることが大切です。

ステップ2-① 基本の食事＝1日3食、バランスのよい食事

「バランスのよい食事」とは、エネルギーが適切に必要な栄養素が適量含まれている食事です。

「主食」「主菜」「副菜」を意識することでバランスが整います。

主食

炭水化物を多く含む食品

ごはん・パン
麺類



主菜

たんぱく質や脂質を
多く含む食品

肉 魚 卵
大豆・大豆製品など



副菜

ビタミンやミネラル
食物繊維を多く含む食品

野菜 きのこと
いも 海藻など



一日のどこかで
食べるとよいもの
(牛乳・乳製品 果物)



ステップ2-② 工夫は簡単！

ご自身の状態を知り、食事の基本を知ったところで、「出来ること」に取り組みましょう。

1日3食、食べる

朝食

時間がないけど
とりあえず牛乳とパン



惣菜パンとカット野菜
ドレッシングは少なめに

主菜と副菜を追加

主食・主菜・副菜を揃える



昼食

コンビニで
おにぎりと唐揚げ



サラダも追加

副菜を追加



夕食

買ってきたもので…



肉を魚に変えて
野菜をプラス

副菜を追加



コツ1 食事は1日単位で

1回1回の食事でも考えることも大切ですが、**【1日単位】**でバランスを考えてコントロールしていきましょう。
理想の食事バランスは朝3：昼4：夕3ですが、例えば昼食に揚げ物など高カロリーのを食べたら、夕食は控えめに。
1日3食をとるなかで調節することが大切です。

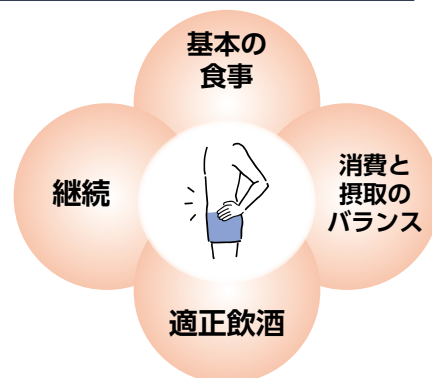
コツ2 野菜プラス

野菜の推奨量は1日350g（小鉢70g×5皿分）ですが、令和元年「国民健康・栄養調査」によると、男性の野菜摂取量の平均は288.3gと推奨量に届いていません。
野菜を多くとることで、満腹感が得られるため、主食や主菜の量を抑えることができます。
まずは、小鉢1皿分（70g）の野菜をあと1つ！
切る、茹でる、レンジにかけるだけの野菜を選ぶと簡単です。



ステップ3 食べ過ぎない食習慣の継続

最後の取り組みは
基本の食事と適量の**「継続」**です。
基本の食事にプラスして
「腹八分目にする」「ゆっくりとよく噛んで食べる」
ことを意識し、継続して取り組んでいきましょう。



食事とともに…飲酒習慣の見直しを

☐ 夕食ではお酒を飲むので、食事を控えている



◆お酒は、高カロリーで糖質も多いですが、食事の代わりではありません
カロリーや糖質の少ないものを選択して、食事とともに楽しみましょう

☐ 揚げ物や味の濃い「おつまみ」と一緒に飲んでいる



◆野菜や海藻の入った「酢の物」「サラダ」を選択
塩分のとり過ぎも防ぎましょう

☐ “シメ”のラーメンは欠かせない



◆できるだけ控えましょう

☐ ほぼ毎日飲む。飲み過ぎることもある



◆1日の適量（ビール500ml1本程度）を守ること、
休肝日も作りましょう

「今日」の食事で ➡ 「将来」の健康を手にいれよう

血液検査の結果を再チェック

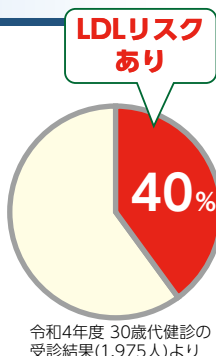
体重やBMI、血圧や血糖といったポピュラーな検査項目に注目しがちですが…
区の30歳代健診の結果分析では、他にも、注意してほしい項目がありました。

LDLが高い＝脂質異常症

正常値 119mg/dL以下（※）

LDLとは、いわゆる“悪玉コレステロール”です。

8割は生活習慣が原因（特にバランスの悪い食事と運動不足）で高くなります。他の脂質異常よりも、早く現れてきます。血液中で増えすぎると、血管の力べにたまり動脈硬化が進んで、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こします。



尿酸が高い＝痛風・尿路結石

正常値 7.0mg/dL以下（※）

尿酸とは、“プリン体”が肝臓で分解されてできる物質です。

正常時は、体内で産生される量と尿や便で排出される量のバランスが保たれています。

肥満の人は尿酸を多く産生します。尿酸の量が増えすぎて血液中に溶けきれなくなると、関節や血管にたまり、痛風や尿路結石になったり慢性腎臓病のような非常に重い病気の原因になります。



ALTやγ-GTPが高い＝肝機能異常

肝臓は、病気で機能が低下しても自覚症状が出にくい
ため、“**沈黙の臓器**”とも呼ばれます。
症状が出たときには、重大な病気が
進行していることも多いので、肝機能の異常は、早い段階でチェック
しましょう。



ALTの正常値 30u/L以下（※）

肝臓の細胞内にある酵素です。何らかの原因で細胞が壊れると、血液中に流れてくるため数値が高くなります。放置していると、肝障害の原因となります。

γ-GTPの正常値 50u/L以下（※）

肝臓の解毒作用に関わる酵素です。飲酒量が多いと上昇する傾向があり、数値が高い場合は、アルコール性の肝障害の可能性もあります。

また、栄養過剰や肥満が原因でも高くなります。放置すると“非アルコール性脂肪肝”になり、肝炎を引き起こし、進行して肝硬変や肝がんになることもあります。

（※）練馬区30歳代健診での基準値

おすすめの減量目標 「3～4か月で体重の3%」

内臓脂肪型肥満では、**体重を3%減らすと、生活習慣病に関するリスクが下がる**とされています（日本肥満学会）。内臓脂肪が蓄積すると、食欲を抑制するはずの物質に対する脳の反応が鈍くなるため、いくら食べても満腹にならず、肥満が進行するという悪循環に陥ります。

食欲をおさえられないのは意思が弱いわけではありません。

特に減量チャレンジしてほしい方

- ・ 20歳に比べて5kg以上体重が増えた方
- ・ BMIが25以上の方
- ・ 血圧が収縮期130mmHg以上、拡張期85mmHg以上の方

減量を成功させるコツ

1 無理せず、頑張りすぎない目標設定

まずは2kg程度の無理のない目標を設定

2 焦らないスケジュール

3か月間くらいかけてゆっくりと減量して、ダイエット後のリバウンドを予防

3 体重を毎日計測

現状を客観的に把握して、取り組んだ結果を自己評価し、モチベーションアップ

4 食事＋運動

食生活の見直しに加え、運動習慣も改善することで、効果が高まります



体重**70kg**の人なら

2.1kgの減で

3%達成！

1 3か月でまず2kgを目標！

2 それを維持しましょう！

3 さらにBMI25を切ることを目標にしましょう！



運動は「+10」(プラステン) から

「+10 (プラステン)」とは、**今よりも1日のうちに10分だけ多く体を動かすこと**です。

その効果は、減量だけではなく、「死亡リスクを2.8%低下」「生活習慣病発症を3.6%低下」「がん発症を3.2%低下」させることができます。

+10のコツ

- 1 大腿・早歩き「歩き方改革」を
- 2 脱エレベーター・エスカレーター
- 3 座りっぱなしはNG
- 4 仕事や家事の合間の「ながら運動」も活用

できれば有酸素運動もプラス

内臓脂肪を効果的に減らすためには、ウォーキングや水泳、軽めのジョギング、エアロバイクなどの有酸素運動が適しています。

スポーツクラブ等のほかにも、低価格で利用できる区立体育館のトレーニング室なども検討してはいかがでしょうか？

睡眠不足はさらにリスクが増大

睡眠不足は肥満を助長し、生活習慣病のリスクを高めてしまいます。**睡眠時間が5時間以下の人は、7～8時間の人に比べて糖尿病の発症リスクが2.5倍**になるとも言われています。

良質な睡眠のために

- 1 寝る前のスマホをやめる
- 2 寝る前の喫煙や飲酒は控える
- 3 寝る3～4時間前にカフェインを摂取しない
(コーヒーだけでなく、ココアやチョコも)
- 4 自分にあったリラックス法でゆったり過ごす

保健相談所での健康相談

健診結果で気になること、生活習慣の改善にむけて困っていることはありませんか？

各保健相談所では、保健師、管理栄養士、歯科衛生士が健康相談(予約制)を行っています。お気軽にご相談ください。

豊玉保健相談所

3992-1188

石神井保健相談所

3996-0634

北保健相談所

3931-1347

大泉保健相談所

3921-0217

光が丘保健相談所

5997-7722

関保健相談所

3929-5381

健康寿命をのばそう

SMART LIFE PROJECT



ねりまちてくてくサプリ

「ねりまちてくてくサプリ」は、日々の健康づくりを応援する練馬区オリジナルのスマートフォン用アプリです。



練馬のまちを歩いて、巡って、楽しく健康づくりが続けられるような機能があります。区から、健康づくりにつながる様々な情報もお届けします。

ストレス対策も大切

ストレスで緊張する毎日を送っていませんか。過度のストレスは、こころの病気だけではなく、血圧を上げたり、血管を収縮させたりするため、生活習慣病の原因にもなります。

適切なセルフケアを

- 1 積極的に休み、リラックスできる時間をつくる
- 2 自分に合ったストレス解消法を試す
- 3 ものの考え方や見方を変える
- 4 誰かに話す・頼る

健診結果のチェックを継続

毎年継続して健診を受けて、結果をしっかりと把握し、理解することが重要です。健診結果が「**要医療**」「**要再検査**」だった方は、医療機関を受診しましょう。



区内の医療機関をお探しの方

練馬区医師会医療連携・在宅医療サポートセンター

電話：3997-0121 にご相談を

アクセス情報



健康相談の詳細

