特集

今こそ、脱メタボ

メタボは放っておくと、
心筋梗塞などの怖い病気を引き起こします。
腹囲が男性で85センチ、女性で90センチを超えると
メタボの危険信号——
でも、痩せようと急なダイエットをしても
逆効果が生まれます。
大切なのは、1日に1日の積み重ねです。
秋は涼しくなり、運動もしやすく
低カロリーでおいしい食べ物がたくさん。
脱メタボを始めるのには、いい季節です。
今こそ、脱メタボの
小さくて大きな一歩を
踏み出してみませんか。

目指せ、腹囲アンダー85（女性は90）

俺ってメタボ　なん？

メタボの怖さは自覚症状がほとんどないということ。
「私ってメタボかも」と疑問を持って、
自分の体のことを知っておくことが大切です。
怖い病気につながる前に、メタボについて考えます。

若い人も油断は禁物

最近少しお腹が出てきたかも、と感じている人。自分はまだ大丈夫と思っていませんか。食欲の秋に油断をしているとメタボリックシンドローム（内臓肥満脂肪症候群、以下「メタボ」）への道まっしぐら。今、自分の生活を見つめ直して行動に移すことが脱メタボへつながります。

私はメタボ？

メタボの判断基準で重要なのは、へその位置で測る腹囲。男性で85㌢以上、女性で90㌢以上を超えていれば、内臓脂肪が過剰に蓄積しています。加えて、高血圧・高血糖・脂質異常のうち、一つでも当てはまればメタボ予備軍、二つ以上該当すれば、メタボとしています。

メタボの怖さ

メタボは放っておくと、動脈硬化を招き、心筋梗塞・脳卒中などの命にかかわる病気につながります。

さらに、メタボの怖いところは、病気が発症するまでほとんど自覚症状がないということ。普通に生活をしている間にも症状はどんどん進行しています。

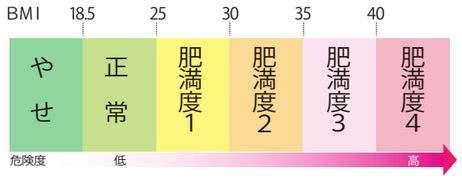
油断は禁物

ウエスト周囲経が基準値を超えなければ、メタボと診断されません。ですが、血圧や血糖など、個々の検査値の異常にも警戒が必要です。定期的に健診を受けることを心掛けましょう。体重や肥満度を表すＢＭＩ値（表1）など、日頃から自分の体の状態の変化をチェックすることも大切です。

自分は若いからといって油断をするのも危険。若いときの生活の乱れが土台になっていて、筋肉量や代謝機能が落ち始めたときにメタボと診断されている人が多いからです。早いうちに生活習慣の改善をすることが、メタボになるかならないかの分かれ目になります。

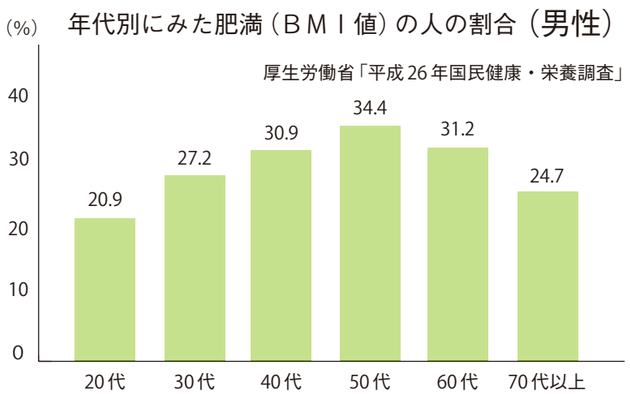
（表1）
日本肥満学会のBMI判定基準（成人）

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重（kg）}}{\text{身長（m）} \times \text{身長（m）}}$$



BMI（ボディーマスインデックス）は、体重と身長の関係から人の肥満度を表す体格指数です。日本肥満学会では、もっとも病気にかかりにくいBMI指数22を標準体重としています。

（表2）
年代別にみた肥満（ＢＭＩ値）の人の割合（男性）



メタボは中高年の男性に多い。社会人になる20代あたりから、生活環境の変化などで徐々に体重が増え始める人が多く、30代後半から血圧、血糖、脂質などの異常が出始めます。

脱メタボのこつを聞きました

秋は運動量を増やせる季節
脱メタボのいいきっかけに

愛媛大学大学院医学系研究科
地域生活習慣病・内分泌学講座
松浦　文三（ぶんぞう）　教授

メタボから抜け出すために必要なのは、運動と食事のバランスをコントロールすることです。どちらかだけに力を入れて痩せようとしても痩せられません。食べ過ぎていると思ったら、車などでの移動を少しでも控えて歩く量を増やすなど、普段から運動と食事のバランスに気を使いましょう。

秋から冬にかけて気温が下がってくると、脂肪を燃焼させて熱を作り出す、「褐色脂肪細胞」が働きやすくなります。エネルギーを消費しやすいことに加えて、秋は気候がいいので運動量も増えやすくなります。

脱メタボには、自分に合った運動と規則正しい食事の習慣を身に付けて、継続をすることが大切です。エネルギーを消費しやすい今こそ、脱メタボに向けて行動を起こすチャンスです。正しい食生活を心掛けて、運動量を増やす工夫をしましょう。

脱メタボ＝適度な運動×規則正しい食事

無理をせず健康的に

極端な食事制限や激しい運動だけで痩せようとしても脱メタボにはなりません。大切なのは無理をせず健康的に痩せるということ。高血圧や高血糖などを解消して、いつまでも健康でいるということです。特に難しいことをする必要はありません。適度な運動と規則正しい食事を心掛けて、自分のできることに、一つずつ挑戦していきましょう。

○普通歩行で100キロカロリー消費するのに必要な時間（体重別）

50キロ→38分	60キロ→32分
70キロ→27分	80キロ→24分

たった230キロカロリー

理想は1カ月に1キロずつの減量。これ以上痩せようとすると、健康に悪影響が出たりかえって太りやすい体質になったりします。

体重を1カ月で1キロ減らすためには、7000キロカロリーを運動で消費するか、食事を抑える必要があります。1日分で見ると約230キロカロリー。体重70キロの人が、約27分間普通に歩いて消費できるのが100キロカロリーなので、運動だけで減らそうとすると少し大変です。そこに食事を組み合わせればどうでしょうか。ハンバーグなどのこってりとしたおかずを、秋に旬を迎えるさんまの塩焼きにしてみる、間食に食べる甘い菓子やケーキなどを少し控える。これだけで十分カロリーを押さえられます。たった230キロカロリーの積み重ねで将来を変えることができる――。なんだかできそうな気がしませんか。

小さな積み重ね

痩せなければいけない、という思いが強すぎると、痩せることだけが目的になってしまいます。今まで我慢をしていた分、痩せた後に前よりも太ってしまったという人も少なくありません。

大切なのはちょっとした心掛けです。いつものみそ汁に野菜をたっぷりと入れてみたり、近所へ散歩に出掛けてみたり、小さなことでもいいので、まずは行動を起こしましょう。小さなことでも積み重ねることで脱メタボへつながります。

野菜は1日350グラム食べることが目標。みそ汁などにも野菜をたっぷり入れましょう。

食事でできる脱メタボのこつを聞きました

食欲の秋だからこそ、正しい食べ方の習慣を

管理栄養士
河野　洋子（ようこ）さん

メタボの人の食生活は、早食い、嗜好による栄養の偏り、朝食を食べない、などの特徴があります。まずは、1日3食を決められた時間に取ることを心掛けて、主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう。適切なカロリーと栄養を取ることができます。

食べるときは、一口の量を少なくして、20～30回程度かみましょう。満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことができます。きのこ類や根菜類など食物繊維の多い野菜を使ったり、具材を大きめに切ったりして、かむ回数を増やす工夫をすることも大切です。

内子町には旬な食べ物がたくさんあります。お菓子やケーキなどの代わりに果物を食べたり、食物繊維が豊富なしいたけを食べたり、秋の味覚を楽しみながら脱メタボに挑戦してみてください。

運動でできる脱メタボのこつを聞きました

楽しく長く続けることが脱メタボへの道

健康運動指導士
芝　亜紀（あき）さん

ウォーキングなど、脂肪を燃焼させる有酸素運動が効果的です。「背筋を伸ばして歩こう」「歩幅を広くして歩こう」とよくいわれますが、大切なのは楽しむこと。あまり気にせず、自分なりの工夫をして、歩くことを楽しんでください。例えば、「ここからここまでは少し早歩きをしてみる」など、できる範囲でいいと思います。

ウォーキングをする時間が取れない人は、日常生活でできる活動量を増やしましょう。掃除をする回数を増やすなど、少しだけ意識をしてみてください。

いつもより10分多く体を動かすだけでも、毎日続けることで効果はあります。無理な運動をして一気に痩せようとするのではなく、運動を楽しみながら長く続けることが、脱メタボへの近道だと思います。

小さな一歩で、脱メタボ

内子町内に住んでいる中尾秀信さんと平井孝子さん。
２人は自分に合った方法を続けて、脱メタボを成功させました。
取り組みを継続する２人に、脱メタボの秘訣を聞きました。

好きなことを習慣に

脱メタボに成功した2人に、「効果はどのくらいで出ましたか」と聞くと、「半年くらい」と同じ答え――。加えて、「でも、全然苦にならなかった」とも話します。共通するのは、自分に合った方法を見つけて、楽しみながら取り組んでいるということです。

脱メタボと聞くと、食事制限をしたり運動量を増やしたり、どちらかというとしんどいイメージ。でもインタビューに答える2人は、自分の趣味を話しているかのように目を輝かせていました。

意識を変える

中尾さんと平井さんのように、知らない間に痩せる習慣が身に付いているのが脱メタボの秘訣です。大切なのは、ちょっとした意識の変化。「腹囲を3㌢減らす」や「体重を5㌔落とす」と考えると大変です。

毎日230㌔カロリーを減らすことを目安に、少しずつ何かを変えようとすることが大切です。秋は涼しいので、散歩に出掛けて運動量を増やしたり掃除の回数を増やしたりすることも小さな意識の変化です。家事や好きな運動など、あなたに合った方法を見つけませんか。好きなことを長く続けることで、自然と脱メタボの習慣が身に付くのです。

健康であり続けるために

「これからもずっと健康でいたい」「体が動くかぎりは続けたい」。取材中に2人が何げなく言った言葉を聞くと、脱メタボのゴールは、痩せたら終わりではないということに気付かされます。その先にある人生の生きがいや幸せを見つけるために、生涯続けていくものなのではないでしょうか。

今こそ、脱メタボ

脱メタボはいつからでも始めることができます。始めるきっかけと方法は人それぞれです。でも、明日から始めるよりも今日から始める方が、きっといいはず――。

いつまでも健康であり続けるために、今こそ、小さな一歩を踏み出してみませんか。その小さな一歩が、将来の生活を支える大きな土台になるはずです。

秋の脱メタボ教室へ！

40歳～74歳の人を対象にした「脱メタボ」教室を開催します。参加費は無料です。ぜひご参加ください。

●**日時**　9月29日～12月22日、毎週木曜日（全13回）午前10時～11時30分
●**場所**　六日市自治会館
●**申込期限**　9月16日（金）
※申込方法など詳しくはお問い合わせください。
【問い合わせ】
地域医療・健康増進センター（保健センター）
☎0893（44）6155

昨年の脱メタボ教室の様子

Interview

季節の移ろいを感じられるジョギングが大好き

中尾　秀信（ひでのぶ）さん
＝和田＝

１年半前、町の駅伝大会に出ることになったのがきっかけで、夕食前にジョギングをするようになりました。今では7㌔減って、高校生の時と同じ体重になりました。痩せてからは、階段の上り下りや畑仕事をしても疲れにくくなりました。高めだった中性脂肪の数値も正常値に戻っています。

外を走ると季節の移ろいを感じられます。特に好きなのは秋。涼しいし、紅葉を見ながらゆっくりと走るのは気持ちがいいです。

今年の３月に退職をしてから、妻と交代で朝ご飯を作るようになりました。今までも規則正しい食生活を心掛けていましたが、自分で朝ご飯を作るようになってからは、塩分量のことなども気にするようになりました。

これからも食事と運動に気を使ってずっと健康でいたいです。

1_この日の担当は秀信さん。具だくさんのみそ汁や卵焼きなどが並んだ。 2_ジョギング前にストレッチ。約１時間、自分のペースでゆっくりと走る

Interview

友達と一緒にやるから続けられる

平井　孝子（たかこ）さん
＝内子19第＝

７年前、友人に誘われたのがきっかけで、フィットネスクラブRYUOWに通い始めました。

通う前は今よりも10㌔以上太っていて、腹周りが気になっていました。痩せなければと思い、肉を控えめに野菜を多く取るようにしていましたが、それだけでは痩せられませんでした。RYUOWでエアロビクスや筋トレ、水泳などいろいろな運動をするようになって、効果が出始めました。痩せてからは掃除や洗濯など、家事をするときにとても動きやすくなりました。

RYUOWでの楽しみは、休憩のときに友達と料理などの話をすることです。新しい友達もたくさんできました。楽しみながらやれているのが、長続きしている秘訣です。体が動く限りはこれからも続けたいです。

1_有酸素運動や筋トレなど、数種類あるマシンを全て使いこなす平井さん 2_いつも一緒のジム仲間とほっと一息。３人の笑顔は疲れを感じさせない