

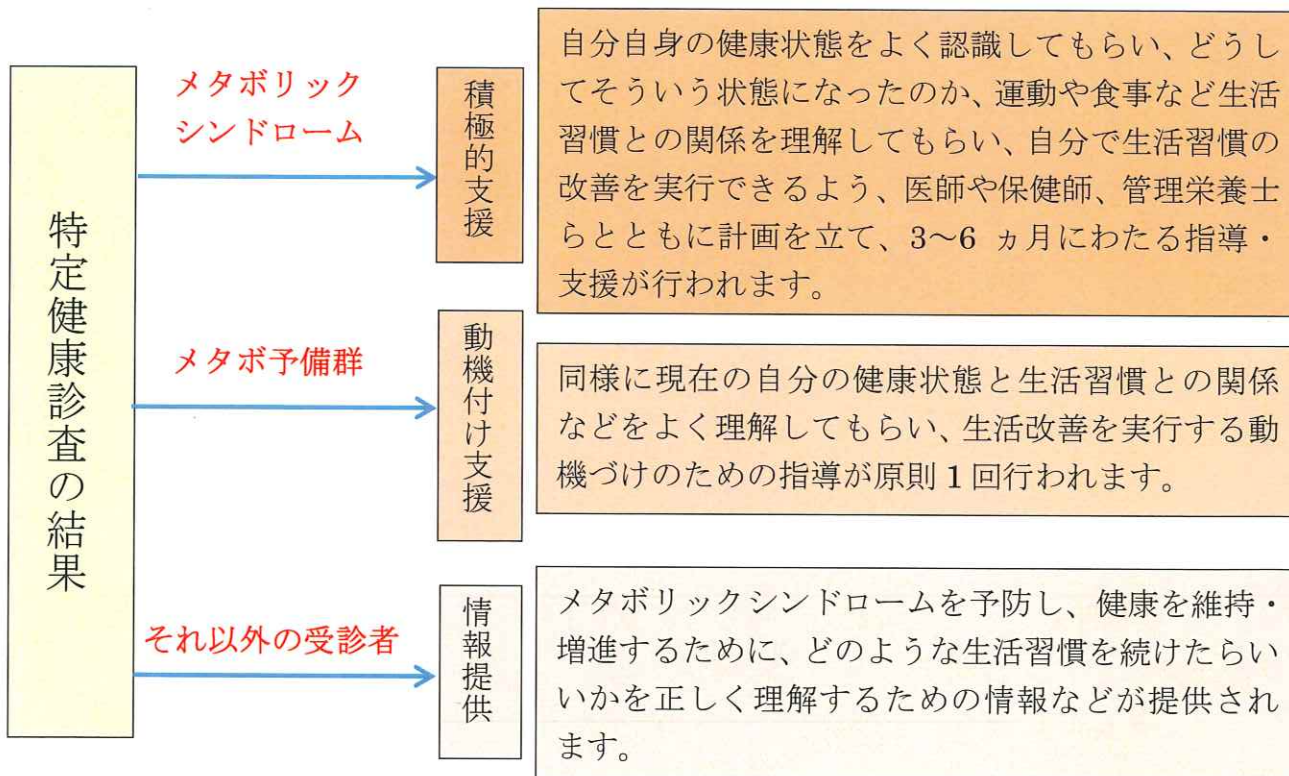
6月 おいしいえいよう

メタボリックシンドロームと診断されたら特定保健指導を受けましょう。

特定保健指導とは

特定健康診査の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に行われる健康支援のことです。生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをします。

メタボリックシンドロームの人には「積極的支援」、その予備群には「動機づけ支援」、それ以外の受診者には「情報提供」が行われます。



特定保健指導の対象になった場合は、生活習慣を切り替えるチャンスと言えます。特定保健指導はほとんどの場合無料ですので、この機会にメタボリックシンドロームやその予備群であることを解消し、健康な生活を送る方法を学び取ってください。

日々の食習慣で気を付けたいポイント

朝食はなるべく毎日食べる（欠食は週2回以下に）

朝食抜きは高血圧や脳出血のリスク因子であることが知られています。

就寝前2時間は食事をしない（週2回以下）

遅い時間の夕食は肥満や翌朝の朝食抜きにつながりやすい要素です。

早食いをしない、ゆっくり食べる

早食いは肥満や将来の糖尿病リスクと関連することがわかっています。

食事をゆっくり食べるだけでも、体重減少につながるとの報告も。

主食・主菜・副菜をそろえた食事

いわゆる定食スタイルですが、いろいろな食材を取ることができるため、栄養素の偏りが起きにくいのが魅力です。

野菜料理は1日小鉢5つ分（350g）を目安にする

野菜は低カロリーながらカリウムや食物繊維がとりやすく、血圧や血糖値、血清脂質改善に役立つ食材です。

1日1回は果物、魚、乳製品を食べる

果物は野菜と同様にカリウム摂取に良い食品で、適量を取りたい食品です。

乳製品はカルシウムの摂取源として優秀な食品です。

減塩を心がける

日本人の食事は食塩の取りすぎにつながりやすいのが特徴で、ほぼすべての日本人において、食塩は過剰摂取となっています。

〇〇は血圧にいい、〇〇は体脂肪を減らす、など特定の食べ物、成分に目を向けるのではなく、幅広い枠組みでとらえることが大事です。特定の食べ物、成分が薬のような効き目をもって働くことは少なく、そこにばかり注目するとかえって栄養バランスが崩れてしまいます。

普段の食事全体を見て何をどのくらいどのように食べるかを考えましょう。

また、5~10%の体重減少でも、メタボリックシンドロームに伴う状態（高血圧・脂質異常・高血糖）が改善されたり、糖尿病の発症が予防できたりしますので、ダイエットは有効です。

