

内臓脂肪がたまりやすい生活をしていませんか？

こんな生活をしていると内臓脂肪がたまりやすくなります。心当たりはありませんか？

①から⑩のうち、当てはまる項目が多いほど内臓脂肪がたまりやすいということになります。

① 炭水化物の重ね食べをする



⑥ 野菜が不足している



② 甘い飲物をよく飲む



⑦ 満腹になるまで食べる



③ 間食をよくする



⑧ 運動不足である

④ お酒をよく飲む、休肝日がない



⑨ たばこを吸っている



⑤ 夕食の時間が遅く、量が多い



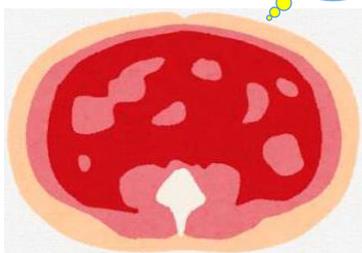
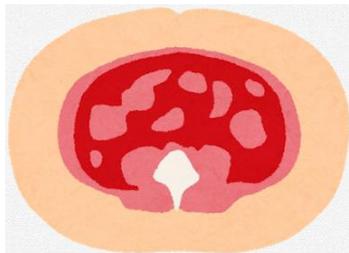
⑩ 睡眠不足である



あなたのお腹はどちらですか？

注意!!

メタボリックシンドロームの
診断基準



皮下脂肪型肥満

内臓脂肪型肥満

内臓脂肪がたまると、脂肪細胞から
高血圧や高血糖、脂質異常を引き起こす
物質が多く分泌されます



動脈が内腔が狭くなり、
血管が硬くなります

メタボリック
シンドローム



心臓病、脳卒中、糖尿病合併症

□ 腹囲

男性 85 cm 以上、女性 90 cm 以上
(内臓脂肪面積 100 cm² に相当)

□ 高血圧

収縮期血圧
130 mmHg
以上
かつ / または
拡張期血圧
85 mmHg
以上

□ 高血糖

空腹時血糖値
110 mg/dl
以上

□ 脂質異常

中性脂肪
150 mg/dl
以上
かつ / または
HDL
コレステロール
40 mg/dl 未満

薬剤治療をされている場合はそれぞれの項目に含まれます

2項目以上当てはまると

メタボリックシンドロームと診断
1項目でメタボ予備軍