

まめなくんの運動手帳

これであなかも
まめ(元気)に
暮らせるよ!



目次

- P2・3** メタボリックシンドロームって何?
- P4・5** 運動と食事の内臓脂肪を減らそうね!
- P6・7** 毎日コツコツ記録してみよう!
- P8** 目標達成おめでとうございます!

メタボリックシンドロームって何？

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満にプラスして「高血圧」「高血糖」「脂質異常」といった生活習慣病の危険因子を併せ持つ状態です。この状態を放置すると動脈硬化が進み、「心臓病」「脳卒中」「糖尿病合併症」など、深刻な病気につながる危険性が高まります。

あなたのお腹周りや健診データはいかがでしょう？

項目	基準	あなたのデータ
内臓脂肪型肥満	お腹周りが 男性 85cm以上 女性 90cm以上	お腹周り(おへその高さで測る) cm

+

内臓脂肪型肥満にプラスして「高血圧」「高血糖」「脂質異常」の3つの症状のうち2つ以上が該当する場合、メタボリックシンドローム、1つ該当する場合は予備群となります。

高血圧	収縮期血圧値が 130mm Hg 以上 または 拡張期血圧値が 85mm Hg 以上	収縮期血圧値は、 mm Hg 拡張期血圧値は、 mm Hg
高血糖	空腹時血糖値が 110mg/dl 以上	空腹時血糖値は、 mg/dl
脂質異常	中性脂肪値が 150mg/dl 以上 または HDL コレステロールが 40mg/dl 未満	中性脂肪値は、 mg/dl HDL コレステロール値 mg/dl

メタボリックシンドロームが心配なあなたも、大丈夫！
これからの食生活や運動で、あなたの体は変わりますよ！



運動のみで体重を減少させるのに比べ、食生活改善と併せて行った方が、体重の減量がしやすく、内臓脂肪の減少量も大きくなります。内臓脂肪を減らすことで、メタボリックシンドロームを改善し、心筋梗塞や脳卒中のリスクを軽減することが期待できます。

教えて まめくん!

1か月でお腹周りを1cm減らすには、
何 kcal 消費したらいいの？

**答え★7,000kcal の
エネルギー消費が必要です。**

つまり、1cmのお腹周りを減らすことは、1kgの内臓脂肪を減らすことにつながります。1kgの内臓脂肪を減らすには、7,000kcal のエネルギー消費が必要です。

1か月を30日として

1日あたり約240kcal減らすと

お腹周りが1か月で1cm減になるよ！



詳しくは次のサイトにアクセスしてね!

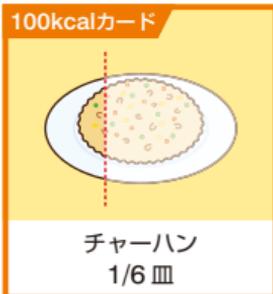
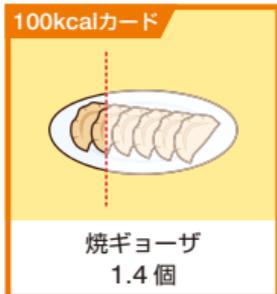
厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>

島根県健康推進課 <http://www.pref.shimane.lg.jp/kenko/>

運動と食事で内臓脂肪を減らそうね!

約100kcalの食べ物とは? 知らないうちにカロリー取りすぎていませんか?

(例)



まめなくんからのおすすめポイント

★一口減らす、腹八分目の食事の心がけが大切です!
満腹中枢が働くように、良く噛んでゆっくり食べましょう。

★1日3食食べましょう! 朝ごはんを食べることで、午前中に必要なエネルギーを補い、仕事の能率が上がりますよ。

★1回20～30分の連続した運動でも、細ぎれな運動でも、減量効果に差がありません。日常生活の中で、歩く機会を増やすようにしましょう!



約100kcalの運動とは？ 階段を使う、歩いて移動するのも運動です！

(例)

100kcalカード



歩く(快適に80m/分)
29分

100kcalカード



階段昇降(90段/分)
17分

100kcalカード



子ども(7kg程度)を抱いて歩く
29分

100kcalカード



歩いたり・走ったりして
子どもと遊ぶ
24分

100kcalカード



固定式自転車(一般的)
18分

100kcalカード



炊事洗濯(立ち仕事)
50分

あなたは、そのエネルギーをどうやって減らしますか？

1日あたりに
減らすエネルギー
(例) 240kcal

運動で

kcal

食事で

kcal

あなたの目標を決めてみませんか

目 標

.....
食事のできること

.....
運動のできること

目標達成おめでとございます!

よく頑張りましたね!

自分の体調がコントロールできるって
素晴らしいことです!

これからも続けて
健康づくりに
取り組もうね!



★取り組んでよかったことは
どんなことですか?

★これからも続けられることは
どんなことですか?

あなたの頑張りを島根県に発信してみませんか?

★島根県健康推進課のホームページに「取り組んでよかったこと」「これからも続けられること」を掲載します。

★情報を提供していただける方はこちらへ!

島根県健康推進課 〒690-8501 松江市殿町1 島根県庁内健康推進課
島根県健康推進課メール kenkosuishin@pref.shimane.lg.jp