

## 医師に聞く

医療法人社団 孝昭クリニック院長 医学博士 木下孝昭氏

メタボリックシンドローム  
1日3食間食なしで予防を

メタボリックシンドロームは、腹腔内や腸の周りに脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満に、高血圧や高血糖、脂質異常などの生活習慣病を併発した状態です。動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞につながるため、国を挙げて予防を推進し、意識は高まってきました。

まず、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で判別。その上で、血圧130/85mmHg以上（一方または両方）、中性脂肪150mg/dl以上かHDLコレステロール値40mg/dl未満（一方または両方）、空腹時血糖値110mg/dl以上のうち、二つ以上該当すればメタボです。

肥満がベースにあるため、リスク低減のカギはダイエットです。カロリーよりも注意すべきは血糖値です。飲食



木下孝昭氏

すると、血糖値が上がり、それを下げるためにすい臓からインスリンが出て、糖のエネルギー変換を促進します。頻繁に間食して血糖値を上げていると、変換しきれない糖が脂肪として蓄積されます。血糖値を緩やかに上げ下げすれば、糖は順調にエネルギー変換され、太りにくくなります。

私がお勧めするのは「1日3食間食なし」「腹六、七分目」で、血糖値を上

げやすい炭水化物は控え、たんぱく質中心を心がけて。甘いモノが食べたければ、食事に続けて食べることに。あめ1個、ガム1枚でも間食です。極端に食事を減らすと、体が飢餓と認識して、次の食事で脂肪をため込もうとするため、逆効果です。

加齢とともにやせにくくなるのは、基礎代謝が落ちるからです。筋肉を付ければ代謝は上がります。太ももや腹など、大きめの筋肉を鍛えるのが効果的。ちまたにはダイエット情報があふれていますが、単品ダイエットやサプリメントの過剰摂取は腎臓や肝臓に負担がかかる場合があります。自己判断は危険です。専門家のアドバイスを得て、安全で確実なダイエットを目指してください。