

字幕放送

解説放送(副音声)

まよしの
健康



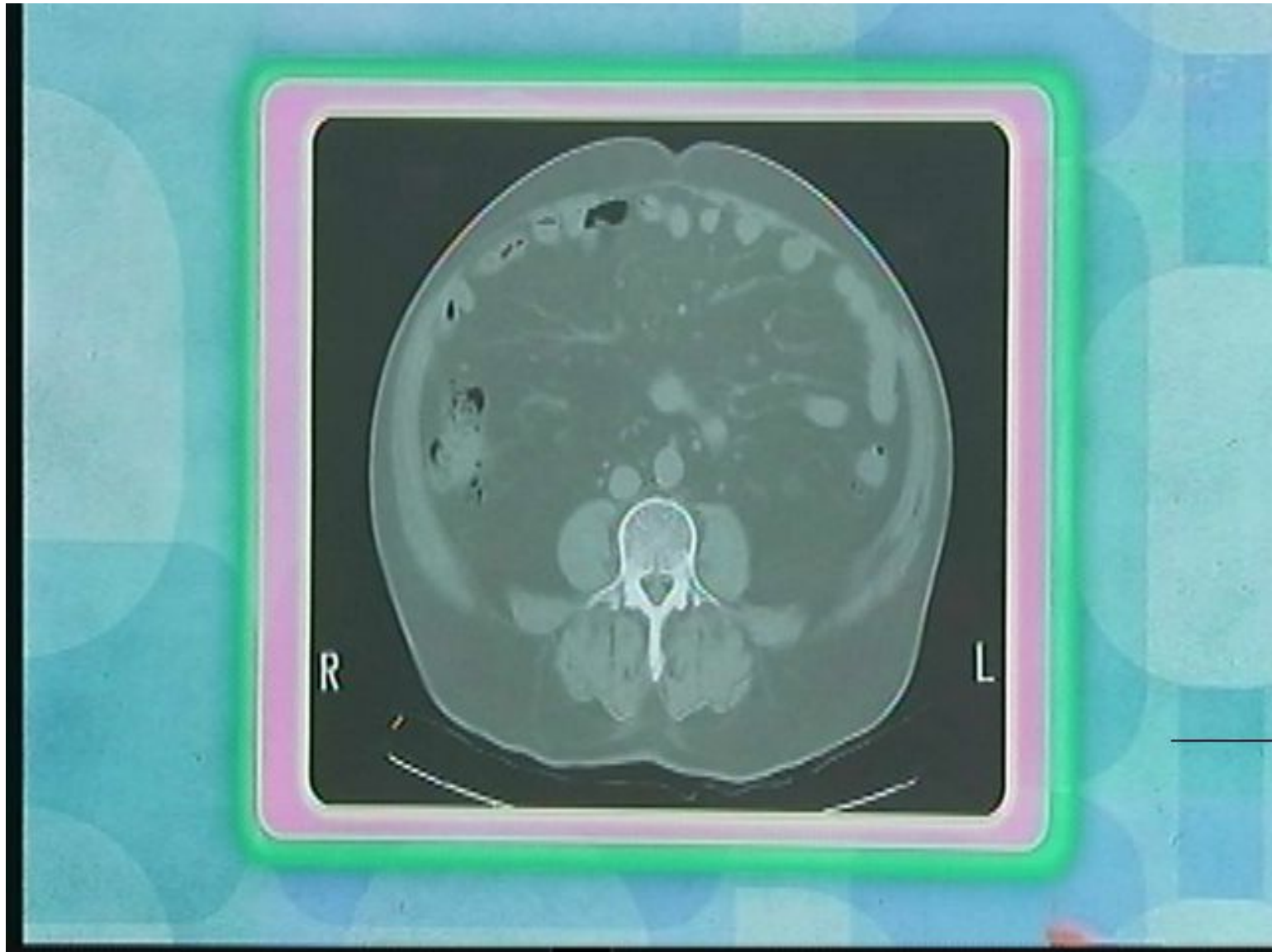
40代からの

脱メタボ必勝法!

40代からの
脱メタボ
必勝法!

松岡正美

福家 睦









40代からの必勝法!

特

東京通信病院 部長

宮崎 滋



40代からの脱法!

特定



宮崎 滋

専門は内科学 特にメタボリックシンドローム





40代からの脱メタボ必勝法!

特定健診と
内臓脂肪







内臓脂肪が増えると...

● 血液中の
脂質に異常

● 血圧が上がる

● 血糖が増える

動脈硬化が進む



内臓脂肪と血液中の脂質

内臓脂肪 **増**

中性脂肪 **増**

HDL
コレステロール **減**

動脈硬化が進む

内臓脂肪と高血圧



内臓脂肪と高血糖

内臓脂肪 **増**

悪くする物質 **増**
インスリンの働きを
良くする物質 **減**

インスリンの働き **減**

血糖 **増**

内臓脂肪が増えると...

● 血液中の
脂質に異常

● 血圧が上がる

● 血糖が増える

動脈硬化が進む



メタボリック
シンドローム

内臓脂肪の蓄積

脂質異常

高血糖

高血圧

動脈硬化

脳卒中

心筋梗塞



メタボリックシンドロームの基準

腹囲 (必須項目)

男性 85cm以上

女性 90cm以上

かつ



メタボリックシンドロームの基準

次のうち2つ以上に該当

血清脂質異常

中性脂肪 **150**
mg/dl以上

かつ/または

HDL **40**
mg/dl未満

血圧

収縮期 **130**
mmHg以上

かつ/または

拡張期 **85**
mmHg以上

血糖値

空腹時

110

mg/dl以上

特定健診

腹囲 / BMI

+

① 血糖


② 脂質異常

③ 血圧

④ 喫煙歴

リスクに応じて 保健指導



書店にない場合は
NHK出版 0570-000-321



40代からの脱メタボ必勝法!

明日は...

内臓脂肪
ダイエット

字幕放送

解説放送(副音声)

きょうの
健康

A lush green forest scene with a person in the background. The text is overlaid on the image.

40代からの

脱メタボ必勝法!

メタボリックシンドロームの基準

腹囲 (必須項目)

男性 85cm以上

女性 90cm以上

かつ



メタボリックシンドロームの基準

次のうち2つ以上に該当

血清脂質
異常

中性脂肪 **150**
mg/dℓ以上

かつ/または

HDL **40**
mg/dℓ未満

血圧

収縮期 **130**
mmHg以上

かつ/または

拡張期 **85**
mmHg以上

血糖値

空腹時

110

mg/dℓ以上

メタボリックシンドローム

およそ

1940万人

(厚生労働省 平成18年国民健康調査)



40代からの脱メタボ必勝法!

内臓脂肪
ダイエット

内臓脂肪型肥満者の特徴

- 一回の食事が30分以上
- 食事は満足するまで食べる
- 緑黄色野菜が嫌い
- 間食をよくする
- アイスクリームを好む
- どこに行くにも自動車
- たばこを吸う



61歳 男性

4か月でおよそ-2kg

ダイエット前

ダイエット
4か月後

225 中性脂肪 119

145/85 血圧 135/80

7.1 HbA1c 6.7
(血糖)




脂肪1g燃やす → 7 kcal

□半年で4kgの
減量のためには

1日

160 kcal

減らす

A middle-aged man with glasses, wearing a dark suit, white shirt, and striped tie, is shown from the chest up. He is looking slightly to his left. The background consists of vertical panels in shades of blue, orange, and green. A teal-colored text box is overlaid at the bottom of the frame.

ダイエット成功の秘けつ
運動と食事の組み合わせで!

運動 80kcal の目安



歩行

20分



軽い
ジョギング

10分



サイクリング

15分

水泳

7~8分



どれか1つ

80kcal の食事

ごはん

茶碗 $\frac{1}{3}$ 杯

あんぱん

$\frac{1}{4}$ 個

缶ビール

$\frac{1}{2}$ 缶

バニラアイス

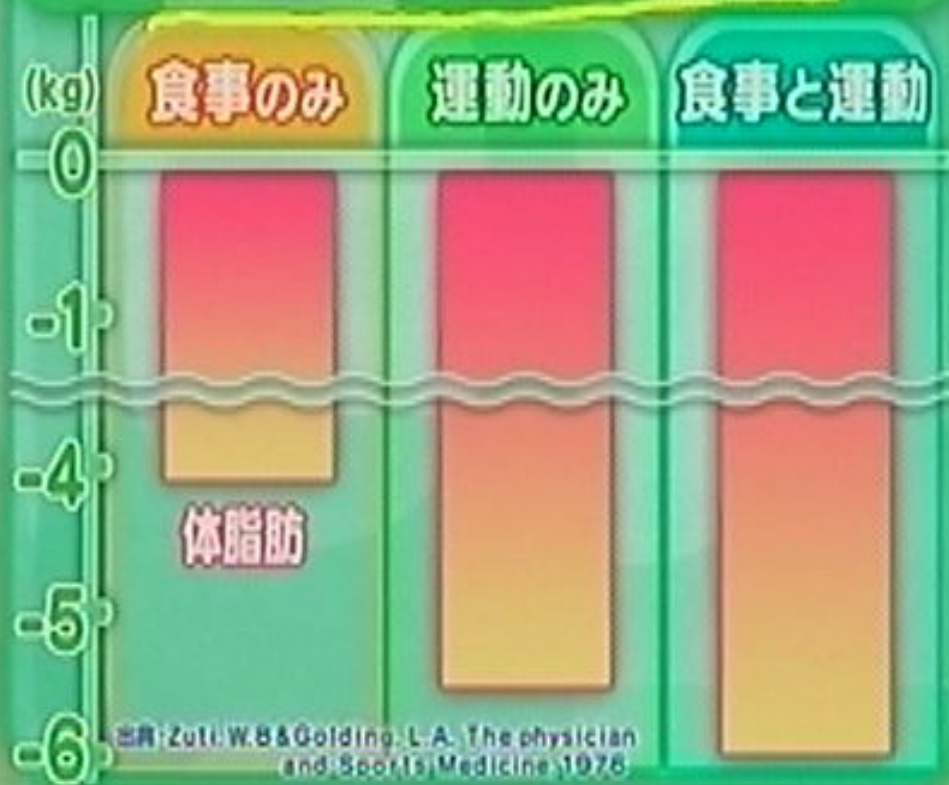
$\frac{1}{3}$ カップ

大福

$\frac{1}{2}$ コ

どれか1つ

減量方法の違い



47歳 男性 172cm 73kg

改善前

- 外食が多い
- ほぼ毎晩 飲酒
- 運動はほとんどしない

改善後

- 野菜・魚をとる
ごはん・油ものは残す
- お酒は付き合いの席のみに
- 歩数を記録

3か月で-2kg



40代からの脱メタボ必勝法!

明日は...

リバウンドは
こうして防ぐ

字幕放送

解説放送(副音声)

きょうの
健康



40代からの

脱メタボ必勝法!



40代からの脱メタボ必勝法!

リバウンドは
こうして防ぐ

Aさん 45歳 女性

朝 野菜ジュース

昼 かけそば

晩 豆腐、海藻サラダ

なるべく
徒歩・階段を選ぶ
1か月で-3kg

リバウンドの危険

Bさん 50歳 男性

朝 パン、サラダ、牛乳

昼 定食 こはんは残す

晩 魚中心のおかず

間食・晩酌をやめる

ひと駅歩く

週2回スポーツジム
6か月で-3kg

ダイエット成功

運動

基礎代謝

食事

運動

基礎代謝

食事

ウエイトサイクリング



Aさん 45歳 女性

朝 野菜ジュース

昼 かけそば

晩 豆腐、海藻サラダ

なるべく
徒歩・階段を選ぶ

1か月で-3kg

リバウンドの危険

Bさん 50歳 男性

朝 パン、サラダ、牛乳

昼 定食 こはんは残す

晩 魚中心のおかず

間食・晩酌をやめる

ひと駅歩く

週2回スポーツジム

6か月で-3kg

ダイエット成功

リバウンドを防ぐには…

ゆっくりやせる

運動を心がける

生活習慣を維持する



ダイエット中の体重の変化



ダイエット中の体重の変化





48歳女性 ダイエット3か月目

● 三食バランスのよい食事

● 夕食は午後9時頃

● お風呂上りに
清涼飲料水を飲む

● 移動は車中心

● 犬の散歩 15分×2回/日

● 体重測定 月1回



48歳女性 ダイエット3か月目

● 三食バランスのよい食事

● 夕食は午後9時頃

● お風呂上りに
お茶か水 を飲む

● 移動は車中心

● 犬の散歩20分×2回/日


● 体重測定 週2~3回



メタボ"退治"は

急がば"回れ"



 書店にない場合は
NHK出版 0570-000-321



まよしの

健康



Q&A

40代からの

脱メタボ必勝法!



Q&A

40代からの

脱メタボ

必勝法!



メタボリックシンドロームの基準

腹囲 (必須項目)

男性 85cm以上

女性 90cm以上

かつ



メタボリックシンドロームの基準

次のうち2つ以上に該当

血清脂質異常

中性脂肪 **150**
mg/dℓ以上

かつ/または

HDL **40**
mg/dℓ未満

血圧

収縮期 **130**
mmHg以上

かつ/または

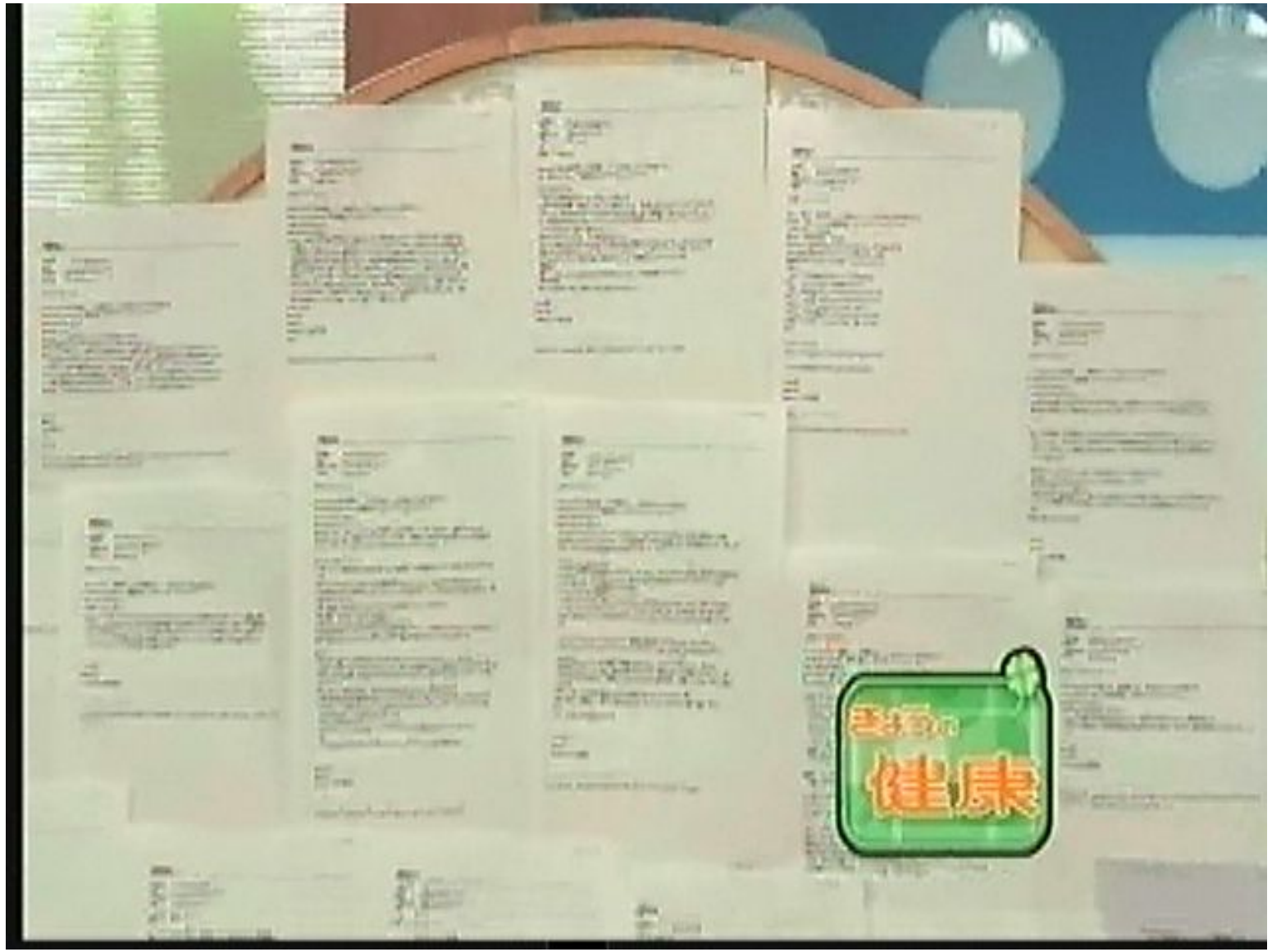
拡張期 **85**
mmHg以上

血糖値

空腹時

110

mg/dℓ以上







Q

標準体重だが内臓脂肪100cm³
この場合どうすればよい?



Q

メタボの人が運動を始める際の
ポイントは?



Q

血圧と血糖値が高くメタボ
寒い時期の運動で注意点は？



Q

父は肥満・高血圧・糖尿病予備群
飲酒後の入浴や熱い風呂は大丈夫？



Q

血圧と中性脂肪が高めでメタボ
減量のためのサウナは？



Q

メタボリックシンドロームと
尿酸値の関係は？



高尿酸血症

尿酸値 7.0mg/dl以上



Q

メタボリックシンドロームと
尿酸値の関係は？



Q

内臓脂肪は少ないが高血圧と
高LDL 気をつけることは？



Q

2か月で8kg減 しかし下腹の
脂肪はとれない どうすればよい？



書店にない場合は

NHK出版 0570-000-321



健康 健康 健康



きょうの

健康

終

制作・著作

