

かしこく改善!

“メタボリックシンドローム” の方の食事

心配な食事…



ビール



餃子



から揚げ



ごはん(大盛り)



肉野菜炒め

- ・ごはん、アルコール過多で高カロリー
- ・揚げ物、炒め物で油脂が多い

エネルギー
1577kcal

脂質
48.1g

塩分
4.4g

脂肪エネルギー比: 27.5% (適正比率は20~25%)

おすすめの食事例



エネルギー
592kcal

脂質
16.5g

塩分
2.9g

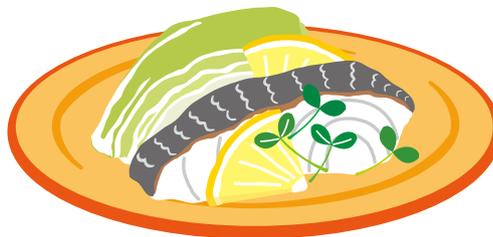
脂肪エネルギー比: 25.0%

緑黄色野菜がとれる副菜でビタミンたっぷり



ブロッコリーのじゃこ和え

魚はレモン風味でさっぱりと



白身魚と白菜のレモン蒸し

ごはんは普通盛りにして、玄米や押し麦をプラスしても



ごはん(普通盛り)

汁物はだしをきかせ、みそを減らすと減塩に



みそ汁(豆腐、なめこ、わかめ)

今すぐできる

タイプ別
食べ方改善は
こちらから



メタボ改善には、体重(腹囲)を減らすことが効果的です。3~5%の体重減で、脂質代謝や糖質代謝、尿酸値が改善することが報告されています。食事のタイプ別に改善のコツをご紹介します。



タイプ別 メタボリックシンドローム改善の食事のポイント

あなたのタイプは？

1

カロリーオーバー

- 脂っこいものが好き
- 菓子、清涼飲料水が好き

2

飲酒量が多い

- お酒をよく飲む
- 休肝日がない

3

早食い・夕食時間が遅い

- 食べるのが早い
- 食事リズムが乱れている

タイプ 1

タイプ 2

タイプ 3

カロリーオーバー

バランスよく、カロリーを抑えて

栄養バランスのとれた食事を

主食・主菜・副菜を
そろえましょう



- 欠食せず、3食規則正しくとるようにします。夜遅い食事は太りやすいので、夕食は就寝2時間前に食べ終えるようにします。
- ごはん・パンなどの主食、魚・肉・大豆製品（豆腐や納豆など）を使った主菜、野菜・海藻などの副菜をそろえます。

菓子類、清涼飲料水は控えめに

お菓子より果物や乳製品がおすすめ
飲み物は無糖のものを選んで



- 果物やヨーグルトから、ビタミン類や、カリウム・カルシウム等のミネラル類を補給できます。
- 水分はお茶や水など無糖のもので。激しいスポーツをするのでなければ、スポーツ飲料は控えましょう。

揚げ物より、蒸し物、ゆで物を



マイナス
100kcal



- 同じ材料なら、揚げ物より蒸し物・ゆで物のほうが低カロリーです。肉や魚はフライやから揚げでなく、ホイル焼き・蒸し焼き・グリルなどにすれば、カロリーを抑えられます。
- 肉は脂肪の多い部位は高カロリーです。ばら肉・ひき肉より、もも肉・ヒレ肉・胸肉などに。

野菜は毎食しっかりとり

野菜は毎食欠かさずに取り入れて
外食では野菜が多いメニューをチョイス



朝は野菜たっぷりのスープ 肉や魚料理には野菜をやみそ汁などもおすすめ 必ず添えて

- 野菜・海藻・きのこなどに多い食物繊維は、生活習慣病を予防・改善する作用があります。毎食とり入れるようにしましょう。
- 外食が多い人は、野菜不足になりやすいので、野菜が多く使われているメニューを選びましょう。

タイプ ①

タイプ ②

タイプ ③

飲酒量が多い

飲酒時はアルコールの量とつまみに注意

アルコールは過度にとると、体重増加、高血圧などの生活習慣病のリスクを高めます。メタボ改善のためには、つまみにも気を配りましょう。

飲酒量は適量範囲内に



1日に純エタノールで25g以下にします。上はその目安となるお酒の量（女性はその半分程度）。2種類飲むなら、それぞれ半分にします。週2回は休肝日をとるようにするとよいでしょう。飲むときに、水と交互に飲むと飲酒量のコントロールがしやすくなります。

高カロリーのおつまみに注意!

つまみは次の2種類を組み合わせるとるようにします。ゆっくり食べながら、飲むのもポイントです。

主菜
魚・肉・豆腐・卵など

副菜
野菜・海藻・きのこなど



◎おすすめのつまみの例
豆腐・刺身・枝豆・お浸し・もずく・サラダなど

タイプ ①

タイプ ②

タイプ ③

早食い・夕食時間が遅い

太りやすい食べ方を見直す

肥満の人は、太りやすい食べ方が習慣化している場合があります。早食い、朝食をとらないなどの食習慣は体重が増加しやすいとされています。心当たりがある人は見直しましょう。

よく噛んでゆっくり食べる

食べる速さと体重増加は相関していることがわかっています。早食いの改善策をご紹介します。

- よく噛んで、ゆっくり食べる
- 一口を小さくして、一口ごとに箸をおく
- 人より早く食べ終わらない
- 20分以上かけて食べる



食事リズムを整える

- 朝食抜きの方は、朝食をとる人に比べて、肥満のリスクが高まると言われています。毎朝、欠かさずとるようにしましょう。
- 夜遅い食事は肥満につながりやすいので、軽めにするようにしましょう。



減塩も心がけて

日本人の多くは塩分をとり過ぎ。メタボ傾向の人は、高血圧のリスクがあるため、減塩も大切です。

- 調味料を減らし、漬物・いくらなどの高塩分食品を控えることから始めましょう。
- ラーメン、うどん、インスタントめんも高塩分ですが、汁を残すことで塩分量が減らせます。

減量に効果的な運動

減量のためには体をよく動かすことが必要です。

- よく歩くようにしましょう。少し早歩きで歩くのがポイントです。
- 通勤で階段を使う、昼休みに歩く、テレビを見ながらスクワットをするなど、座る時間を減らし、立つ、動く時間を増やしましょう。

コンビニ・テイクアウトで 上手にメタボ改善!

気を付けよう!

高脂肪の食品を減らし、必ず「野菜」をプラス

「脂肪と脂肪」「糖質と糖質」の組み合わせを避けるようにしましょう。なるべく野菜が多くとれるものを添えるのがコツです。

× 「脂肪」と「脂肪」の 組み合わせ



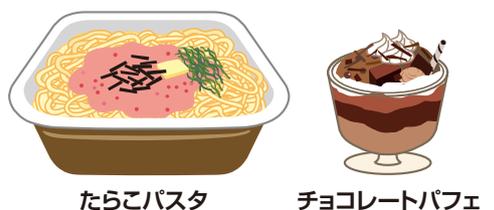
揚げ物、菓子パン、マヨネーズを使ったサラダのセットは高脂肪、高カロリーなので避けたい。

○ 主食・主菜・副菜を そろえて



菓子パンや揚げ物は控え、低カロリーのチキンと野菜を多く使った汁物を添えてバランスよく。

× 糖質過多は避けたい 組み合わせ



具が少ないめん類とデザートとの組み合わせは、たんぱく質やビタミン、食物繊維が不足ぎみに。

○ 野菜不足にならないように



鶏肉や野菜がとれるパスタに野菜料理を添えると、主食・主菜・副菜がそろった組み合わせに。

夕食が遅くなるときは「つなぎ食」を

食事時間の乱れは、体重への影響だけでなく、血糖値の乱高下にもつながります。夕食時間が遅くなりそうなら、夕方に「つなぎ食」を軽く食べ、帰宅後は野菜やきのこ、海藻を使った汁物、サラダなどをとるとよいでしょう。

夕方は「つなぎ食」を



おにぎりやサンドイッチに野菜をプラスして

帰宅後は軽めに

