

メタボ=肥満でしょ、何ともありませんから。



なんて言っている場合じゃありません。

メタボ^{*}という言葉は、今ではよく世間で耳にしたり見かけたりするようになりましたね。でも実は本当の意味を知らない人も少なくないのでは…？メタボは「お腹が出ている」というイメージが大きいです、それだけではメタボとせず、血糖や血圧、脂質の結果値が悪いことも重なっている状態を言います。そのまま放ってしまうと、**日常生活を思うように送れなくなる**可能性も出てきます。

※メタボ…メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の通称として使われることが多い。

知らず知らずのうちに大きくなる爆弾 いくつも抱えているかも…

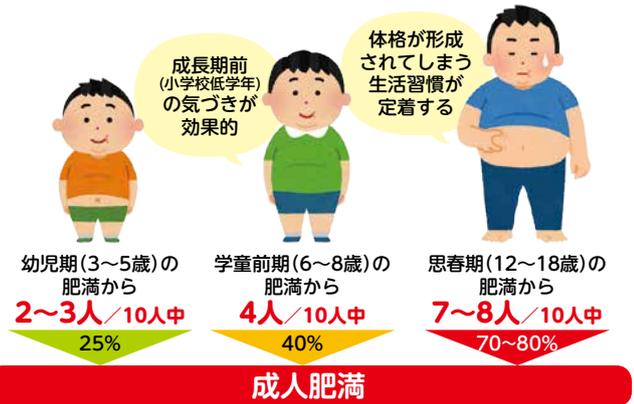
メタボは、食生活の乱れや運動不足、喫煙、過度の飲酒・ストレスなど**生活習慣の乱れが蓄積**した結果です。さらに進むと、**血管がボロボロ**になる動脈硬化、その先には命の危険だけでなく**その後の生活に支障をきたす**脳卒中や心臓病などの大きな病気が待っています。メタボに向かい病気を発症するまでの間には**特にこれといった目立った症状がない**ことも特徴です。まさに、知らず知らずのうちに爆弾を増やし、大きくしている状態なのです。この抱えた爆弾がそのうち急に（本当は少しずつ大きくなり気づいていないだけで）爆発してしまったら…怖いですね。



お宅のお子さんはいかがですか？

「子どもだから太っていても大丈夫」 なわけではありません。

肥満対策は大人も大切ですが、実は子どもの頃から考えることも重要です。それは、子どもの頃から肥満でいると、大人になっても高い確率で肥満になる可能性が高くなるからです。体格や生活習慣が定着する前に生活習慣を見直すことが大切です！子どもの生活習慣には大人の生活習慣の影響がとても大きいので、ぜひ**家族全員で見直しましょう**。



(日本小児内分泌学会HPより作成)

内臓脂肪を減らすことは 意外と簡単!?

メタボの根源は**内臓脂肪**です。しかし、この憎たらしい内臓脂肪を減らすことは、難しいことはありません。皮下脂肪に比べて、内臓脂肪は体につきやすいが**落ちやすい**という特徴があります。

肥満の解消は、認知症の予防^{※1}や乳がんのリスクを下げる^{※2}といったメリットがあり、食生活や運動不足を改善することで、骨粗鬆症^{※4}やうつ病^{※5}の予防などのメリットもありお肌の状態も改善^{※3}します。

- ※1 「若年期から中年期の肥満は、後期の認知症リスクの上昇と関連していました」 ScienceDaily,2014.8.21
- ※2 科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究(Annals of Oncology 2014.25巻.P519-524)
- ※3 「若年女性の肌状態と栄養素等摂取、代謝、自律神経活動の関連」Journal of Japanese Society of Nutrition and Food Science 63(6), 263-270, 2010-12-10
- ※4 「Men with belly fat at risk for osteoporosis」 ScienceDaily,2012.11.28
- ※5 「One hour of exercise a week can prevent depression」 ScienceDaily,2017.10.3

痩せたい、痩せんといかんと思っている方へ。
健康的に痩せる方法は次のページから掲載しています。ぜひ参考にしてください。