

仕事力を落とさないための食生活(第1回)

メタボを予防する食事で仕事力アップ

2018.01.30

健康であることが、良い仕事、良いパフォーマンスにつながります。例えば中高年に差し掛かると“肥満”には特に注意したいところです。肥満は、体にとって必要以上に脂肪が蓄積している状態をいい、病気ではありません。ところが、糖尿病や痛風、脂肪肝などのさまざまな病気を引き起こす原因の1つになってしまうケースがあります。

よく耳にする「メタボ」もしくは「メタボリックシンドローム」は内臓脂肪が多く、糖尿病をはじめとする生活習慣病になりやすい状況をいいます。その結果、心臓病や脳をはじめとする血管の病気につながりやすくなってしまいます。分かりやすく体の状態でいえば、「内臓肥満(へその高さで腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上)に高血圧、脂質異常、高血糖などが合わさった状態」(国立国際医療研究センター 糖尿病情報センターHPより抜粋)となります。

本記事では、メタボリックシンドロームを予防するための食事の取り方、さらに仕事力を落とさない食事の取り方について紹介します。

肥満とメタボリックシンドロームの違い



肥満とは、体の中に体脂肪が過剰に蓄積された状態をいいます。肥満は2つのタイプに分かれます。男性によく見られるのが「内臓脂肪型肥満」で、下半身よりもウエスト周りが大きくなるのが特徴です。腹腔(ふくくう)内の腸の周りに脂肪が過剰に蓄積している状態で、生活習慣病を発症するリスクが高くなるといわれています。

もう1つが「皮下脂肪型肥満」で、皮下組織に脂肪が蓄積するタイプです。お尻や太ももなど下半身の肉づきがよくなるのが特徴で、比較的女性に多く見られます。このうち、生活習慣病を発症するリスクが高いのは内臓脂肪型肥満です。

自分がどのタイプの肥満なのかを判断する前に、まずは肥満度の判定基準になっているBMI (Body Mass Index: 体重(kg)/身長(m)²)を調べてみましょう。体重(kg)を身長(m)で2回割るという簡単な計算です。

例えば、身長170cm、体重70kgのBMIは、 $70\text{kg} \div 1.7\text{m} \div 1.7\text{m}$ となり、BMIは24.2になります。

BMIの標準値は22.0で、統計上肥満との関連が強い糖尿病・高血圧・高脂血症に最もかかりにくい数値とされています。18.5未満がやせ気味、18.5～24.9を正常、25以上を肥満としています。

一方、メタボリックシンドロームの診断基準は以下の3つの項目からなっています。(1)肥満のタイプが内臓脂肪型かどうか。(2)腹囲(ウエスト)が男性の場合85cm以上、女性の場合90cm以上かどうか。その上で、(3)糖尿病、高血圧、脂質代謝異常のうち2つ以上を併発している状態かどうかです。

(3)に関しては、一般的な基準値として、――血糖は空腹時高血糖が110mg/dl以上、血圧が最大は130mmHg以上で最小が85mmHg以上、中性脂肪が150mg/dl以上、HDLコレステロール値40mg/dl未満(どちらか一方)が基準値となっています。

BMIだけでは判定できないメタボリックシンドローム… 続きを読む