

チェック! あなたはあてはまる?

ステップ1

腹囲(おへその高さではかる)が
男性なら85cm以上 女性なら90cm以上 ある

「肥満」
チェック!

ステップ2

「血清脂質」
チェック!

中性脂肪値150mg/dl以上、
または
HDLコレステロール値
40mg/dl未満

「血圧」
チェック!

収縮期(最大)血圧
130mmHg以上、
または
拡張期(最小)血圧
85mmHg以上

「血糖」
チェック!

空腹時血糖値
110mg/dl以上

次のうち、
2つ以上当ては
まる項目がある

そのほか
体重の目安
として

BMI(ボディ・マス・インデックス)も計算してみましょう
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
=■■■ → ※25以上なら体重調節が必要です。

ステップ1・2

どちらも当てはまる人はメタボリックシンドロームです

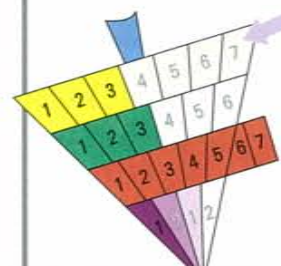
生活習慣の見直しで改善できることはたくさんあります。
生活活動量や運動、食事の量やとり方・内容の見直しから始めて
みましょう。

まずは、こんなことから
ポイント!
食事をみなおしてみよう

「1日に何をどれだけ食べたらよいか」または、
「栄養バランスはとれているか」確認しましょう。

例えばこんなものを参考に... 「食事バランスガイド」より
(厚生労働省・農林水産省決定)

「何を」「どれだけ」食べたらよいか、望ましい食事のとり方や
おおよその量を、わかりやすくイラストで示したものです。



バランスの悪い例(一日)
朝: トースト2枚、
カフェオレ(牛乳少々)
昼: やきそば
夕: 餃子、焼き鳥2本、
魚の干物、
ビール

成人一般の食事(2,200kcal)を目安にすると
(コマの上から)1日に
主食: 5-7つ、副菜: 5-6つ、主菜: 3-5つ、
牛乳乳製品: 2つ、果物: 2つ
が目分量になります。

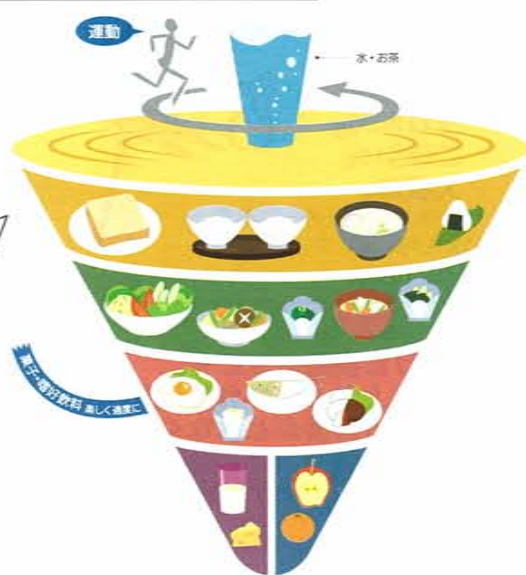
※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

バランスが悪いと
コマが倒れてしまいます!

食事バランスガイド

料理や食品を主食・副菜・主菜、牛乳・乳製品、
果物という5つの料理区分に大別しています。
(コマはバランスが良いとよく回り、上部から十分な撮
取が望まれる順に『料理・食品』が並んでいます。)
一日単位で、適正量をうまく配分してとるこ
とを心がけましょう。

※食塩やあぶらなどは、基本的に料理の中に
使用されているため、「食事バランスガイド」
にはイラストとして表現されていません。
ただし、取りすぎへの注意は必要です。



1日分

料理例

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
2つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度



5~6 副菜(野菜、きのこ、
大豆料理)
2つ(SV) 野菜料理5皿程度



3~5 主菜(肉、魚、卵、
大豆料理)
2つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度



2 牛乳・乳製品
2つ(SV) 牛乳だったら1本程度



2 果物
2つ(SV) みかんだったら2個程度



※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略