

Stop!ざ・メタボNo.57 腹囲が基準以下でも油断は禁物

メタボリックシンドロームの診断基準の見直しが検討されていますが、腹囲が基準以下であっても、高血圧、糖尿病、脂質異常などの循環器疾患の危険因子が重複する人に対しては、動機づけあるいは積極的保健指導に相当する対応が必要であるとされています。

肥満では無くても、疾病のリスクがある人に対しての指導のポイントは次の通りです。

●**血圧高値の場合**……減塩、節酒、カリウム（野菜、果物）・カルシウム（乳・乳製品）・動物性たんぱく質（魚、脂肪の少ない肉）の摂取、身体活動（運動）など

●**高血糖の場合**……摂取エネルギー制限、高GI食品（食後に血糖値が一気に上昇する食品）の制限、身体活動（運動）、タバコを吸わないように喫煙予防・禁煙など

●**脂質異常の場合**……肉の脂肪制限、卵黄の制限、魚の摂取、身体活動（運動）、喫煙予防・禁煙など

肥満を気にしている人もそうでない人も、健康診断で**高血圧、糖尿病、脂質異常**に関わる数値に気になるところがあれば、**食生活や生活習慣を見直しましょう。**



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。