

助っトレーニング 第六回

メタボリックシンドロームとは、肥満（特に内臓まわりに脂肪が蓄積した内臓脂肪蓄積型肥満）に高血圧、脂質異常、糖尿病などが合わさった状態のことをいいます。メタボリックシンドロームへの関心が高まった理由は、これが日本人の主な死亡原因であるからです。

メタボリックシンドロームになると、動脈硬化が起きやすくなります。動脈硬化が進行すると心筋梗塞や脳梗塞が悪化して、死に至ることがあります。

メタボリックシンドロームを予防するためにもっとも重要なことは、内臓まわりの脂肪を増加させすぎないことです。そのためには、内臓まわりの脂肪を燃焼させる運動を行うことが勧められます。なぜなら、運動は大量の脂肪を燃やしてエネルギーとするからです。

運動することが習慣になれば、メタボリックシンドロームを予防して健康寿命を延ばすことができるのです。ぜひ、運動習慣を身につけて下さい。

メタボリックシンドロームの予防

- ・心がけるのは、日々の食生活の改善、適度な運動、余分な脂質の排泄です。
- ・野菜や豆類などをしっかり食べ、バランスのとれた食事をする。
- ・規則正しい食事をし、寝る前の食事は控える。
- ・適正体重を維持する。
- ・脂肪の取り過ぎに注意し、ジュースやお菓子など、糖分の被い食事は食べ過ぎない。
- ・ウォーキングやジョギング、水泳など、毎日適度な運動をする。
- ・塩辛い等濃い味付けは避ける。
- ・お酒を飲みすぎないで、週2回は休肝日をもうける。
- ・タバコは控える。



ポイント① 内臓脂肪をしっかりと燃やしてくれる運動を行うということです。そのためには、酸素を十分に取り入れながら、全身の筋肉をリズムカルに動かすウォーキングなどの**有酸素運動**を行きましょう。

ポイント② 運動の強度です。**呼吸が苦しくならない程度の強度**にします。強度が強すぎると、脂肪の燃焼は悪くなります。

ポイント③ **運動時間は20分以上**にすることです。できれば30分から1時間がよいでしょう。体内で脂肪がしっかりと燃えるためには15分かかるからです。

ポイント④ **運動は週に5回**は行うことです。できれば、毎日、運動するとよいでしょう。