



男性編

健康的な体づくりのための 生活習慣見直しノート

はじめに

「最近、ズボンがきつくなったかも・・・」 そのお腹、放置しないで！

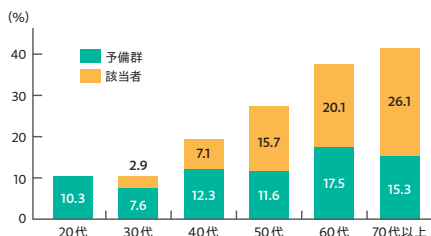
お腹の内臓まわりに脂肪が蓄積する「内臓脂肪型肥満」は、30歳以降で徐々に増え始め、40歳以上の男性では2人に1人以上が該当します¹⁾。

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満をもち、高血糖、血圧高値、脂質異常の状態を全てもしくは複数あわせもつ状態のことをいいます*。

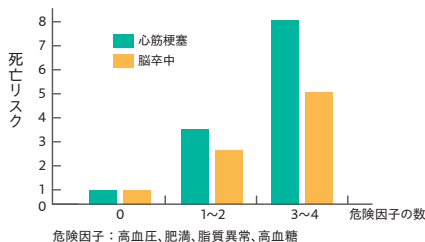
心臓病や脳卒中の発症リスクを高めるメタボリックシンドロームは、30歳代から増え始めます。将来の介護予防や医療費節約のために生活習慣改善を今日から始めましょう。



メタボリックシンドロームの現状¹⁾



メタボリックシンドローム危険因子の数と
心筋梗塞・脳卒中の死亡リスク(男性)²⁾

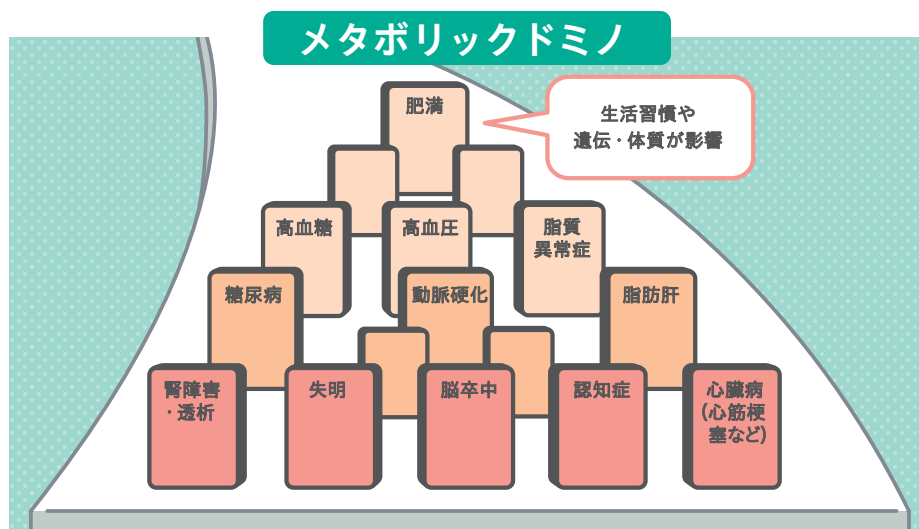


*メタボリックシンドロームの基準：腹囲男性 85cm 以上、女性 90cm 以上+高血糖、高血圧、脂質異常のうち 2 つ以上に当てはまる (1 つ当てはまる場合は予備群)

1) 厚生労働省、令和元年国民健康・栄養調査報告 2) Circ J. 2006;70:960-964

このパンフレットは、最近お腹まわりが気になり始めた男性に向けた健康的な体づくりのためのツールです。これからの健康のために早めに対策を知っておきたい方はぜひご活用ください。

肥満は病気ドミノの始まり



日本臨床 2003;61:1837 を参考に作成

メタボリックシンドロームはさまざまな病気のリスクとなりますが、その始まりは肥満です。メタボリックシンドロームが進行すると、ドミノ倒しのように高血糖、高血圧、脂質異常症となり、さらに心臓病や脳卒中など重大な病気になってしまいます。連鎖を起こさないために、肥満を食い止める生活を考えてみましょう。

※肥満でない人も適切な運動や食事をしていないと高血糖、高血圧、脂質異常症になるリスクがあります。

メタボリックシンドロームに深くかかわる病気

糖尿病

- 高血糖の状態が長く続くと血管が傷つきます。放置していると失明したり、透析が必要になります。
- 確認する検査項目
血糖値、HbA1c

高血圧

- 血圧が高い状態が続くと、血管が厚く硬くなります。放置すると、脳卒中や心不全を引き起こします。
- 確認する検査項目
血圧

脂質異常症

- 脂質の検査値が基準値から外れた状態が続くと、血管にコレステロールがたまっていきます。放置すると、血管がつまり、脳卒中や心臓病を引き起こします。
- 確認する検査項目
LDL-コレステロール、中性脂肪(TG)、HDL-コレステロール

運動習慣と食習慣を振り返ってみましょう

今の生活を振り返ってみましょう。自分の習慣に当てはまるものがいくつありますか？
当てはまるものに全て ☒ を入れてみましょう。

身体活動・運動

- ☐ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上頻度で、1年以上継続して実施できていない。
- ☐ 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施できていない。
- ☐ ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が遅い。
- ☐ 階段よりエレベーターを使うなど、意識的に体を動かすことができていない。
- ☐ 1日の中で座っている時間が長い。

食 事

- ☐ 人と比較して食べる速度が速い。
- ☐ 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。
- ☐ 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している。
- ☐ 朝食を抜くことが週に3回以上ある。
- ☐ 1日の食事時間が決まっていない。
- ☐ 食事のバランスを考えて食べていない。
- ☐ 食塩含有量の多い食品や味付けの濃い料理を毎日食べている。
- ☐ 外食、惣菜、市販の弁当を習慣的に食べている。

チェックした項目は、
あなたの生活習慣
改善ポイントです。
今後ひとつずつ
チェックを外せるように
取り組みやすい項目から
改善しましょう。



まずは、今より**10分**多く体を動かそう

身体活動量が多いほど、心臓病や脳卒中など生活習慣病のリスクは低下します。
また、肥満の予防・改善には運動が欠かせません。

健康のために、どんな
強度でもいいので身体
活動を増やす。



1日の中で座っている時間が長
いほど死亡リスクが増加する¹⁾。



国が示すアクティブガイドでは

『+10(プラステン):今より10分多く体を動かそう』をメッセージとして日々の身体活動量アップを推奨しています¹⁾。減量効果として+10を1年間継続すると、1.5～2.0kg減の効果が期待できます。



10分=1,000歩くらい ライフスタイルに取り入れる 生活の中に上手に身体活動を取り入れましょう。

通勤

いつもと違う通勤ルートを使って、行き帰りで5分ずつ遠回りしてみる。駅では階段を使う。歩幅を広く、早歩きを意識する。

仕事中

1時間作業をしたら、5分間立ち上がりストレッチ。
遠くのトイレを使う。

休日

出かけるときは車ではなく電車や自転車などを使う。
買い物に行くときは最寄りではなく、
少し遠いスーパーやコンビニに足を延ばす。
掃除の頻度を増やす(窓ふきや庭掃除など)。

体を動かすことは、ストレス解消にもつながります。
運動にはたくさんのメリットがあるので
日常的に意識してみましょう！



規則正しい食生活と食べ過ぎに要注意！

規則正しい食生活を心がけましょう。

食べる速度が速いと糖尿病や肥満のリスクが2倍になる^{2,3)}。



朝食をとらないと糖尿病や脳卒中、心筋梗塞のリスクが上がる^{4,5)}。



1) 厚生労働省、身体活動・運動の推進。 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html

2) Metabolism. 2012;61:1566-1571. 3) Int J Obes (Lond). 2015;39:1589-1596. 4) J Epidemiol. 2015;25:351-358. 5) J Atheroscler Thromb. 2023;30:1255

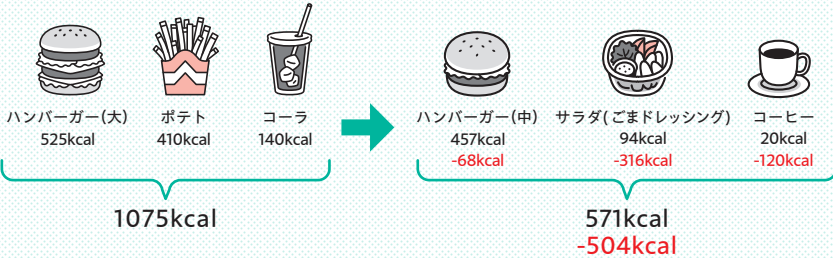
運動だけで消費できるエネルギー量は限られていることから、
食べ過ぎない工夫を考えてみましょう。



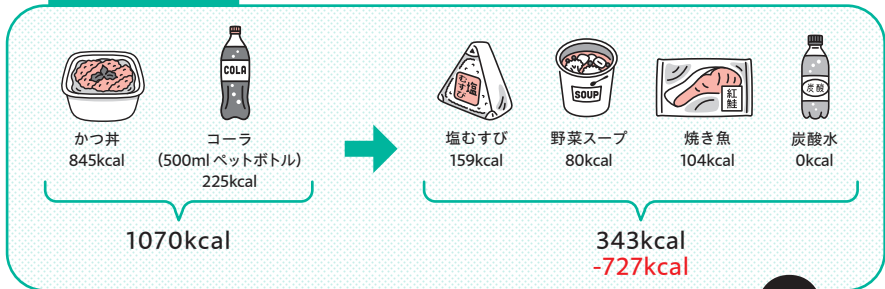
エネルギー量の目安
白米お茶碗 1杯 250kcal
くらい

メニュー例

ハンバーガーセット



コンビニの食事



栄養成分表示をみる習慣がつくと、
自然にエネルギー量を低く抑えることができます。
管理栄養士監修やスマートミール認証など
ヘルシーメニューを選ぶのもおすすめです。



食生活改善のための工夫

- よく噛んで食事を楽しむ
- 規則正しく食べて、間食や夜食を控える
- 砂糖が入った飲み物は控える
- 食事に野菜・海藻類を取り入れ、先に食べる
- 麺類の汁は、飲み干さない
- 麺とごはんの組み合わせなど炭水化物のセットを避ける

生活習慣病予防のためには運動習慣と食習慣の改善が重要ですが、どちらかひとつだけでも取り組むことで効果があります。日常生活の中で無理のない生活習慣改善の取り組みを少しずつ増やしていく方法は、長期的な減量効果が期待できます¹⁾。

目標体重を決めましょう

無理のないペースで体重を減らしましょう。

まずはこれ！

第1ステップ

自分にとって適切な体重、BMI を確かめましょう。

現 在		適 正
体 重 :	kg	体重 : $25 \times (\text{身長 m})^2$ 未満
BMI * :		BMI : 18.5 以上、25 未満
腹 囲 :	cm	腹囲 : 男性は 85cm 未満 女性は 90cm 未満

* BMI = 体重 kg \div (身長 m)²

次はこれ！

第2ステップ

1 ヶ月に体重の1% 減を目指そう

3～6 ヶ月で現在の体重から3% 減量することが推奨されています¹⁾。
単に「5kg 減らす」という決め方をするのではなく、自分の体重から
何パーセント減らすかを決めましょう。

1 ヶ月体重 1 % 減 = ____ kg

を目安にコツコツと減量に取り組みましょう！

ここまで
いけたらすごい！

第3ステップ

普通体重の基準となるBMI 25 未満を目指しましょう
適正なBMI になるにはどのくらいの減量が必要でしょうか？

BMI 25 未満を目指すには
[今の体重] - $[25 \times (\text{身長 m})^2]$ = ____ kg 以上
の減量が必要です。

記録をつけましょう！

目標達成のために、今日から何を始めますか？

あなたが取り組んでみたいこと、今からできそうなことから始めましょう。

自分にとって無理なく続けられることが大切です。

日々の記録をつけ続ければ、体重が減りやすいです！



記録シートはこちらからダウンロードできます。

生活習慣改善シート 記入見本

改善目標の達成度：実施できた○ できなかった×

	月日	体重	歩数	改善目標 1	改善目標 2	今日のひとこと
		目標体重 90 Kg	目標歩数 9000 歩	朝 30 分 散歩する	コーラを 飲まない	
				達成度	達成度	感想や言い訳
週目	/	91.2	9234	○	○	
	/	91.5	6912	×	○	1 日中 PC 作業
	/	91	9212	○	○	
	/	91.5	6200	×	○	1 日中 PC 作業
	/	91	9000	○	×	外仕事でのどが暑いた
	/	90.8	9500	○	○	
	/	90.5	9400	○	○	
1 週間の満足度		×	○	○	○	ようやくペースが つかめてきた

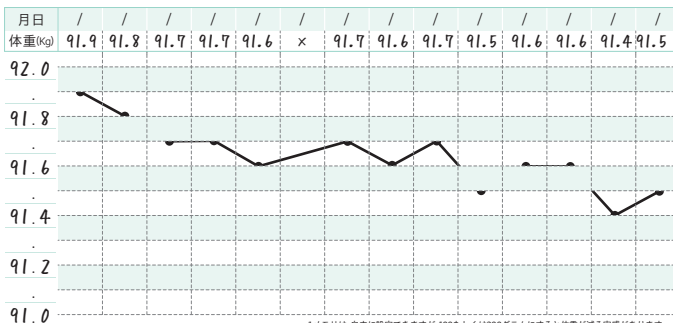
自分の判断で
○△×をつけましょう

書けなかった日は空欄に
しましょう。毎日記録する
のが理想ですが、無理の
ないペースで記録します

1 週間の取り組み満足度：満足○ ままあま△ 不満足×

体重記録シート 記入見本

2週間後の目標体重 91.5 kg



1メモリは、自由に設定できますが、100もしくは200グラムにすると体重が減る実感があります。
体重は、なるべくデジタル体重計で量り、毎日同じ時間に量ります。量れなかった日は空欄にします。

取り組むのが難しいと感じたら、
いろいろな組み合わせをためてみましょう。
ひとつから始めても大丈夫！つけた記録は次回の面談時にお持ちください。
一緒に振り返りをしましょう。

