

健診結果からみる羽幌町の状況(2)

文=金子 和恵(栄養士)

平 成20年度から始まった特定健診はメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とその予備軍を早期に見つけ、食事や運動などの生活習慣を改善することによって虚血性心疾患や脳血管疾患などを予防することが目的の一つです。

先月号でもお伝えしましたが、昨年度の羽幌町特定健診受診者は543人。約3分の1にあたる191人(35.1%)がメタボ該当者及び予備軍という結果でした。男女別でみると男性で割合が高く、その数は半数を超えました。(図参照)

ほかに、健診受診者の3人に1人は20歳のときの体重から10kg以上増加しており、多くの人が子どもの頃から肥満だったわけではなく、20歳以降に体重が増加していることがわかりました。体重が増加した原因として

は、就職や結婚などの生活の変化に伴う食生活の変化や運動量の減少が考えられます。また、歳をとると必要なエネルギー量が減るのに対し、若い時と同じエネルギー量をとっているために年々体重が増加し、10年後20年後には10kg以上増えている場合もあるようです。20歳の時の体重をずっと維持することは難しいですが、20歳以降の急激な体重増加は内臓脂肪の増加を招き、メタボリックシンドロームへの道につながります。

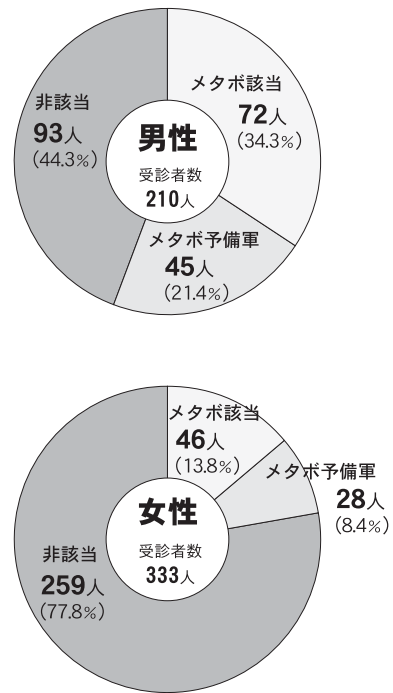
メタボリックシンドロームの予防は、まずは食(飲み過ぎないこと。食事だけでなく、菓子や清涼飲料水、アルコールなどの嗜好品も含めてエネルギー量の摂取を控えることが大切です。健診受診者40歳以上の男性)の約4割が毎日アルコールを飲んでおり、習慣的なアルコールの摂取がメタボリックシンドロームの原因の一つにもなっているとされます。

アルコールのエネルギー量は、アルコール度数の低

いビールでみるとご飯に比べてそれほど高くないように思えますが、アルコールを含めた摂取エネルギー量全体で考える必要があります。(表参照)

1日に必要なエネルギー量は性別や年齢、活動量によって人それぞれ違いますので、自分が食べ過ぎているか飲み過ぎているかどうかは人と比べるとはならず、毎日の体重や腹囲の変化を目安にしましょう。

図：平成20年度特定健診結果(男女別)



表：アルコールのエネルギー量

種類	目安量	容量	エネルギー量
ビール	普通缶	350 ml	140 kcal
生ビール	中ジョッキ	500 ml	200 kcal
日本酒	1合	180 ml	193 kcal
焼酎	1合	180 ml	263 kcal

【参考】ご飯中盛り1膳(150g) = 252kcal
アルコールの1日の適量は200kcalが目安