

脱メタボで動脈硬化を予防

Point 1

「内臓脂肪」を減らしましょう。

- ウォーキングや水泳など運動療法で内臓脂肪を減らしましょう。皮下脂肪に比べ、内臓脂肪は運動で減らしやすい脂肪です。
- 過食をさげ、カロリーを抑えてバランスのよい食事を摂りましょう。

Point 2

内臓脂肪を減らすと「アディポネクチン」の分泌が増えます。

- 大豆タンパクは動脈硬化を防ぐアディポネクチンを増やすのでおすすめです。



- 喫煙はアディポネクチンを下げることが明らかです。



メタボリックシンドロームの診断基準

おへその高さの
腹囲

男性 85cm以上
女性 90cm以上



右の3つの
うち2つ以上

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

収縮期血圧 130mmHg以上かつ、または
拡張期血圧 85mmHg以上

空腹時血糖値 110mg/dℓ以上