



## メタボリック・シンドローム予防法

メタボリック・シンドローム（内臓脂肪症候群）という言葉がすっかりお馴染みになりましたが、「ちょっと太り気味」「健康診断で脂肪肝と言われた」「血糖値・血圧がやや高め」「運動不足」など、メタボ予備群の心配が出てきたら、どうしたらいいのでしょうか。

Text by 欧州日本人医師会 フライク幸子 医師／一般内科（フロイデンシュタット ドイツ）

### + 思い込みに要注意

ヨーロッパで肥満体の西洋人に囲まれて暮らしていると、「私の体型ならまだまだ大丈夫」という安心感を持ってしまいますが、西洋人と東洋人では肥満に対する耐性が違います。東洋人は、ほんの少し太っただけで糖尿病を発症するなど健康を害しやすいという研究結果もあり、ヨーロッパの基準で「大丈夫」でも要注意な場合があります。

「ダイエット」「健康的な食事」というと、「油・肉はダメ」だが「ベジタリアンは健康的」「和食は世界一ヘルシー」などという思い込みがよくあるようですが、決してそうとも言えません。ベジタリアンのための料理では、油やチーズを多く使用して満足感を出す傾向が少なくありません。また、和食は米をはじめとして炭水化物が多く、味付けには砂糖（みりん）を多く使いますし、塩分過剰な料理もあります。

### + 効果的な食事は

それでは何をしたらいいかというと、まずは炭水化物の摂取量を減らすことです。ご飯は小さなお茶碗に軽く盛る程度。それで食べ足りない場合は、おかず（特に野菜）をしっかり食べます。ただしジャガイモなどの芋類は野菜には入りません。

さらに、食事はいつもサラダなどの野菜からスタートさせま

しょう。野菜は好きなだけ、好きなスピードで食べて構いません。その代わり、その後の食事は、よく噛んでゆっくり食べるようにします。

「え、それだけでいいの？」と思うかもしれませんが、最初に野菜を食べることで空腹感がおさまリ、その後の糖質の吸収スピードがゆっくりになるので、メタボ予防・解消の効果はとて大きいのです。



また、肥満と腸内細菌の関連も報告されています。善い腸内細菌を育てるためには、食物繊維を豊富に摂ることが大切です。例えばヨーロッパには多種多様なシリアルが売られていますので、砂糖無添加のシリアルとヨーグルトという組み合わせなどもお勧めです。

### + 歩くだけでも効果が

もう一つ大切なのは、適度な運動です。「仕事で疲れているのに運動なんて」という方も多いと思いますが、汗をかくほどハードなスポーツをする必要はありません。30～45分位を速足で散歩する程度でも効果がありますので、通勤の一部を徒歩に置き換えることをお勧めします。

体を壊してから生活を厳しく制限するより、元気うちにちょっと気を付ける方がずっと楽です。簡単なことばかりですので、ぜひ実行してみてくださいね。

### 欧州日本人医師会 電話無料健康相談のご案内

（ご注意：診察ではありません）

欧州9カ国、20名余りの非営利団体に属する日本人医師が、海外赴任や旅行など不慣れな海外生活での医療に関する、無料の健康相談を行います。

● 健康相談日時：月～木曜日 （ヨーロッパ中央時間）	月・水・木曜日	21:00 - 22:00
	火曜日	22:00 - 23:00
● 電話番号：+49 9951 9493 399	（イギリスおよび アイルランド）	月・水・木曜日 20:00 - 21:00
		火曜日 21:00 - 22:00

※この電話番号は相談専用電話のため、上記の時間以外には使えませんのでご注意ください。

無料健康相談担当医師一覧は以下のサイトでご確認ください。

<http://www.eu-jp-doctors.org>