

# 食事バランスガイド Q&A

## Q1 メタボリックシンドロームって何？

**A1** 心血管病を起こしやすい状態で、治療が必要です。

ウエスト周囲径がQ4の基準を超え、さらに以下の1～3のうちいずれか2つ以上に該当すると、メタボリックシンドロームと診断されます。

メタボリックシンドロームにおける血圧や血糖の基準は、単独での基準値よりも厳しいのが特徴で、一つひとつの病気が軽くても、集まることで脳卒中や心臓病などの深刻な病状を招くことがわかっています。

### 1 血 圧

収縮期血圧 130mmHg 以上 かつ/または  
拡張期血圧 85mmHg 以上

### 2 血清脂質

中性脂肪(トリグリセライド) 150mg/dl 以上 かつ/または  
HDL コレステロール 40mg/dl 未満

### 3 血 糖 値

空腹時血糖値 110mg/dl 以上

## Q3 丼ものやカレーライス、麺類などの一品料理は、何に分類されるの？

**A3** 基本的には主食に分類されますが、副菜や主菜の要素も含んでいます。

食事をバランスよくとるためのコツは、主食・副菜・主菜のそろった定食タイプのメニューをとること。しかしこれらの一品料理は人気メニューですから、副菜を加えてバランスをとりましょう。主な一品料理のサービングサイズを一覧にしました。○ひとつが1つ(SV)です。

エビピラフ	●	●	●	●
にぎりずし	●	●	●	●
親子丼	●	●	●	●
天丼	●	●	●	●
ピビンバ	●	●	●	●
うな重	●	●	●	●
チキンライス	●	●	●	●
チャーハン	●	●	●	●
カレーライス	●	●	●	●
カツ丼	●	●	●	●
ピザトースト	●	●	●	●
ミックスサンドイッチ	●	●	●	●
かけうどん	●	●	●	●
ラーメン	●	●	●	●
チャーシューメン	●	●	●	●
ざるそば	●	●	●	●
マカロニグラタン	●	●	●	●
スパゲッティナポリタン	●	●	●	●
焼きそば	●	●	●	●
天ぷらうどん	●	●	●	●
天津メン	●	●	●	●
クリームシチュー	●	●	●	●

●=主食 ●=副菜 ●=主菜 ●=牛乳・乳製品

## Q2 エネルギー量は気にしなくていいの？

**A2** まずは気にせずに1日分を考えてみましょう。

エネルギー量の高い料理は、料理例では3つ分とするなど、あらかじめ考慮されています。ただし、個人の調理方法や料理の分量によって同じ料理でもエネルギー量は変わるので、肥満の人や段々肥満に近づいている人は、油の量を控える習慣をつけるといいでしょう。

## Q4 太っている人も同じでいいの？

**A4** ようすを見て調整を。

現在の自分の食事を食事バランスガイドの1日の食事例と照らし合わせて、どのくらい多いか、少ないかを見てください。これよりずっとたくさんとっている人は、徐々にバランスガイドの量にできるようにしていきましょう。バランスガイドの量と同じくらいの量なのに肥満の人は、油脂を多く使いすぎているか、振り返ってみてください。盲点となりがちですが、マヨネーズやドレッシング、パンに付けるマーガリンやバターなどの調味料は油脂。同じ料理でもエネルギー量が高くなるのでご注意ください！

## Q5 肥満の基準って？

**A5** BMI とウエスト周囲径が目安になります。

まず肥満かどうかは、BMIで判定します。  
BMI = 体重  $\square$  kg  $\div$  身長  $\square$  m  $\div$  身長  $\square$  m

BMI	18.5未満	や せ
	18.5以上25未満	標 準
	25以上	肥 満

BMI25以上で、さらにウエスト周囲径が男性85cm、女性90cm以上だと、「肥満症」という病気の可能性が高くなります。この場合は、CTスキャンで腹部の写真を撮り、内臓脂肪面積が100cm<sup>2</sup>を超えると肥満症と診断されます。

もしBMIが25未満でも、ウエスト周囲径が上記の基準を超えている場合、血圧、血清脂質、血糖値のうちいずれか2つ以上が基準を超えていると、「メタボリックシンドローム」の治療対象となります。

※ウエスト周囲径は、おへその高さで水平に巻尺を巻き、普通呼吸をしている状態で息を吐ききったときに測ります。