

## 所長のひとことアドバイス

---

### メタボの人への食事療法

---

[2016年2月]

前回までに、メタボリックシンドローム、通称メタボがなぜ重要なのかを説明し、あなたがメタボになっていないかを調べてもらいました。今回はその治療です。

メタボの治療で最も大切なことは、食事や運動などの日常生活を改善することです。よほど重篤でない限りは、最初から薬に頼るべきではありません。

まず食事についてです。メタボの人に勧める食事は、ダイエットを目指す人への食事や、糖尿病患者への食事と共通しています。一言で言うと、「必要な栄養素等(タンパク質、脂肪、炭水化物、ビタミン、ミネラル等)をバランス良く確保した上で、余計なカロリーは摂らない」ということです。朝食を抜く、炭水化物だけを減らす、などは勧められません。

そして最も大切なことは、毎日体重計に乗ることです。メタボの人は体重オーバーとなっていることが殆どで、ときには体重を測定するのを嫌がる人がいます。しかし自分の現状を直視することが必要です。また、食事療法を細く長く続けることも大切です。