

メタボリックシンドローム対策に 役立つ「食」の知識

Index

- 1 メタボリックシンドロームの現状
 - 2 メタボリックシンドローム対策に役立つ
「食」の知識
-
-

1 メタボリックシンドロームの現状

高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の要因ともいわれる内臓脂肪症候群（以下「メタボリックシンドローム」）という言葉は、広く浸透している。メタボリックシンドローム対策を大きな柱とした特定健康診査・特定保健指導も進められており、日常生活の中で、食生活の見直しや適度な運動などに取り組む人も多いだろう。

厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査結果」によると、メタボリックシンドロームが強く疑われる者・予備群の状況は次の通りである。

（図表1）【メタボリックシンドロームが強く疑われる者・予備群の状況】

（単位：％）

区分	男性		女性	
	強く疑われる者	予備群	強く疑われる者	予備群
総数	27.8	23.6	12.9	7.5
20～29歳	3.4	6.9	1.6	1.6
30～39歳	11.1	25.6	1.4	4.2
40～49歳	11.6	28.9	1.9	5.8
50～59歳	19.0	26.6	9.4	7.8
60～69歳	35.7	23.2	16.4	9.7
70歳以上	36.0	23.2	21.3	8.1
40～74歳（再掲）	28.6	25.1	12.3	8.0

（出所：厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査結果」）

（注1）「強く疑われる者」は「メタボリックシンドロームが強く疑われる者」、「予備群」は「メタボリックシンドロームの予備群と考えられる者」である。

（注2）妊婦は除く。

（注3）「強く疑われる者」は次の通り。

男性は腹囲85センチメートル以上、女性は腹囲90センチメートル以上で、3つの項目（血中脂質、血圧、血糖）のうち2つ以上に該当する者

（注4）「予備群」は次の通り。

男性は腹囲85センチメートル以上、女性は腹囲90センチメートル以上で、3つの項目（血中脂質、血圧、血糖）のうち1つに該当する者

全般的に男性のほうがメタボリックシンドロームが強く疑われる者・予備群の割合が高く、男性総数に対する合計は51.4％で成人男性の半数以上にも上っている。また、男女ともに年代が上がるにつれて、「強く疑われる者」が増えていく傾向にある。

メタボリックシンドロームは生活習慣病を引き起こす要因といわれており、できれば特定健康診査・特定保健指導の対象となる40歳になる前から、食生活の見直しや適度な運動などを行ってその予防に取り組みたいものである。

厚生労働省「国民健康・栄養調査」

https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html

サンプルレポート

本レポートは、サクセスネットで公開している
ビジネスレポートの一部を公開したサンプルです。
サクセスネットサイトにログインした後、全文を
閲覧することができます。