

メタボリックシンドローム診断基準

ウエストサイズ

男性 85cm 以上、女性 90cm 以上

次の 2 項目以上が該当する。

脂質: 中性脂肪(TG)値が 150mg/dl 以上
HDL コレステロール(善玉コレステロール)値
が 40mg/dl 未満、
またはその両方に当てはまる。

血糖: 空腹時血糖値が 110mg/dl 以上

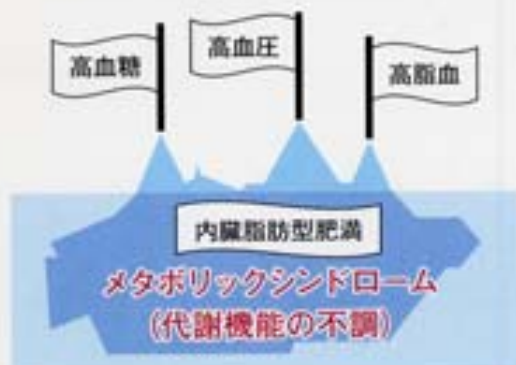
血圧: 収縮期血圧が 130mmHg 以上
拡張期血圧が 85mmHg 以上
またはその両方に当てはまる。

(<http://metabolic-syndrome.net/>
より一部改変引用)

近畿大学アンチエイジングセンター

メタボ対策

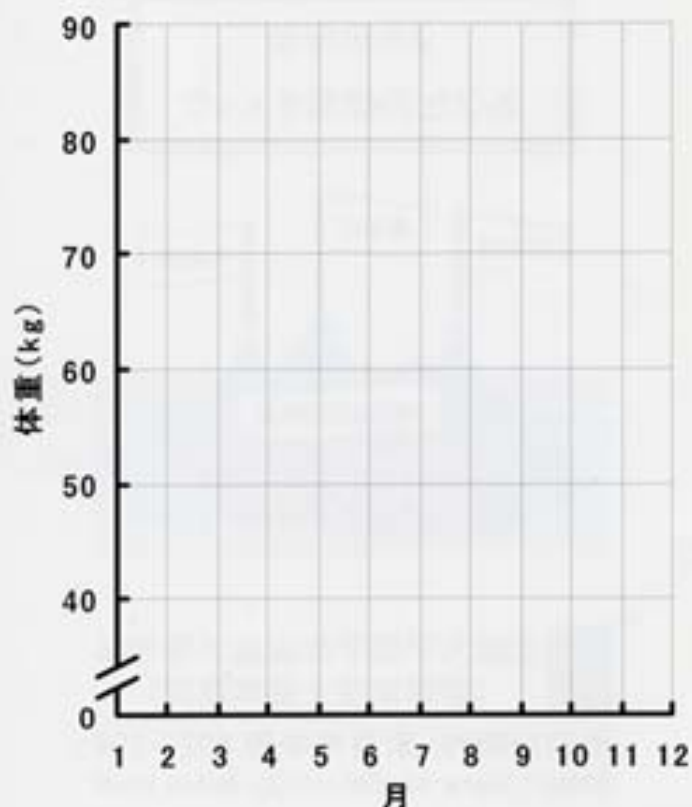
あなたの健康チェック



近畿大学農学部食品栄養学科
(管理栄養士養成課程)

〒631-8505 奈良市中町 3327-204
<http://nara-kindai.univ.jp/index.html>

あなたの体重をチェックしましょう



あなたの体型とメタボをチェック

	月 日	月 日
ウエスト(cm) *注1		
中性脂肪(mg/dL)		
HDLコレステロール(mg/dL)		
血糖(mg/dL)		
血圧(mmHg)	/	/
身長(cm)		
体重(kg)		
BMI *注2		

*注1: ウエストは朝の空腹時に立った状態で
おへそ周りを計測してください。

*注2: BMI = 体重(kg) ÷ [身長(m)]²

BMI ≥ 25	肥満	
18.5 ≤ BMI < 25	標準	
BMI < 18.5	やせ	