



あなたはメタボ？

(財) 地方公務員等ライフプラン協会 児玉 寿郎

最

近、巷では「メタボリックシンドローム」という言葉がやたら耳につく。TVのコマーシャルを見ても、各種ドリンク類、トレーニング器具、ダイエット器具等にぎわっており、また、新聞や週刊誌もしかりである。職場の定期健康診断においても今年から腹回りを計測され、「メタボリックシンドローム」が一時期話題となった。

日本では一般的にこのメタボリックシンドロームについて、危険因子のもとには内臓肥満だといわれている。運動不足や高脂肪食による動脈硬化が根本原因で生活習慣によるものとされている。また、腹回りは、男性85cm以上、女性90cm以上が肥満とされている。

一般的に40歳以上の男性二人に一人、女性で五人に一人がメタボリックシンドローム又はその予備軍といわれているようだ。

最近、アメリカ（サンフランシスコ）へ行く機会があった。アメリカではメタボの基準や考え方が大きく異なることを知った。アメリカでは世界中で一番かっこいいのは「自分」であるとの意識が強そうである。街中を見回すと元関取の小錦級の人がゴロゴロ歩いていることに気づく。女性は特に日本ではなかなか見かけられない格好で歩いている。全体的に小顔であるが胸や腰、お尻、足がとてつもなくデカイ。それにタンクトップにショートパンツで、お腹が三段腹で二の腕は丸太のよう、太ももは大木である。でも、気にしていないようだ。ありのままをさらけ出している。

腹回りの基準は男女とも日本人と異なる（男性102cm以上、女性88cm以上）とのこと。食生活を見ればおのずと分かるが、量がけた外れに多く、甘いものが多い。ホテルでの朝食はいわゆるバイキング形式であったが、オムレツ、カリカリベーコン、ポテト、クロワッサン（又は砂糖たっぷりのパン）、コーヒー、オレンジジュース。夕食に有名なステーキハウスに行ったが、アメリカ人は300グラムのただ網焼きしただけの肉の味しかしない歯ごたえのあるステーキ、野菜、ポテトを皆ぺろりとたいらげている。我々も同様に300グラムのステーキを出されたが半分くらい残してしまった。

帰国してからは、日本の女性はスマートで可愛いとホントに思った。たまにはメタボっぽい人も見かけるが、やはり肉食と米食の違いは明らかである。比較する基準は違うものの、日本人がメタボリックシンドロームを気にするなら、アメリカ人は生まれながらにメタボリックシンドローム予備軍であろう。

でも、メタボリックシンドロームは生活習慣が起因している。アメリカでは毎日仕事が終わったら家に帰り家族そろって夕食をとるのが習慣という。仕事帰りに飲み歩いている人は離婚原因になるとのこと。あなたは？

