

ご存じですか？

メタボリックシンドローム

3

健康づくり推進課

これまでメタボリックシンドロームについてシリーズで取り上げてきましたが、最終回となる今回は、メタボリックシンドロームの予防についてご紹介します。

予防しよう！

メタボリックシンドロームの入り口は、内臓脂肪型肥満からです。内臓脂肪の蓄積を防いだり、解消できるように生活習慣を見直し、改善していきましよう。

- ・食事は腹八分目を心がけましよう
- ・食べすぎは内臓脂肪をため込むもとです。
- ・ゆっくりよくかんで食べましよう。



- ・食事を1日三回規則正しくとるようにしましよう
- ・朝食は抜かず、間食や夜遅くまで食べるのは控えましよう。

- ・食事の内容に気をつけ、バランスよく食べましよう
- ・脂肪分や糖分を控え、食物繊維の多い野菜や海藻を十分に取りましよう。

適量？



お酒と上手に付き合いましよう

- ・適量を守りましよう。
- ・（ビール中ビン一本、日本酒一合、ワインならグラス二杯程度）
- ・休肝日（飲まない日）を作りましよう。

- ・運動を心がけましよう
- ・有酸素運動（ウォーキングや体操など）は効率よく内臓脂肪を減らします。
- ・一日一万歩を目標に歩きましよう。
- ・週に二日は三十分以上の運動をしましよう。



ストレスをためないようしましよう

- ・自分に合った解消方法を見つけれましよう。
- ・趣味の時間やリラクゼーションタイムを設けれましよう。

- ・禁煙を実行しましよう
- ・たばこは動脈硬化を促進させる要因です。



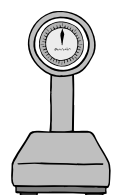
規則正しい生活をしましよう

- ・メリハリのある生活を心がけれましよう。

週に1度は体重をチェックしましよう

- ・BMI（体格指数）が一八・五以上二五未満となるようにしましよう。

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$



健康診断を受けましよう
定期的に身体の状態を知ることが病気を早期に発見するだけでなく、健康を維持するために重要です。健診結果の数値の変化に注目し悪くなっている項目があれば生活習慣を改善し、健康づくりに活用していきましよう。

