



あなたの^{おなか}腹囲大丈夫？

メタボリックシンドロームとダイエット

まずは自分の^{おなか}腹囲を測ってみよう

正しい測り方

- Point1 へその高さで測る
- Point2 背中や腰に巻尺を水平に巻く



立った姿勢でね

男性は腹囲85cm以上
女性は腹囲90cm以上

さらに「脂質異常」「高血圧」「高血糖」の危険因子が重複するとメタボリックシンドロームと診断されます。

ひょっとしてメタボリックシンドロームかも!!

メタボリックシンドロームはなぜ怖い？



メタボリックシンドロームは、**脳卒中**や**心筋梗塞**といった命にかかわる病気を発症するリスクを高めます。

メタボリックシンドロームの予防

肥満の人は、内臓脂肪を減らすためにダイエットが必要です。

生活習慣を見直すことが予防への第一歩！



メタボリックシンドロームの予防は生活習慣の見直しから

油を使った料理は控えめに
夕食は軽めにしましょう。



野菜をたくさんとろう

副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理)は1日5品とることを目標に



体を動かそう

運動の目安

- できれば毎日、少なくとも週3回
- 15分以上継続できるあまりきつくないもの

目標は1日1万歩！



健康的にダイエットするために

まずは3食、規則正しく食べることが大切です。さらに、食物繊維を多めにとると、消化吸収が遅くなるので、太りにくくなります。



減った!?

「腹八分目に医者いらず」という、ことわざがあります。食べ過ぎや食事のバランスに注意して、メタボリックシンドロームを予防しましょう！