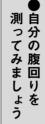
日々の生活を生かして

防ごうメタボリックシンドローム!

どを起こしやすくなります。 び、多く合併するほど動脈硬化 タボリックシンドロームと呼 ています。このような状態をメ 生活習慣病を併発する人が増え よって内臓脂肪が蓄積し、高血 を促進して脳梗塞や心筋梗塞な 高脂血、高血糖など複数の



当てはまると、メタボリックシ で九十だ以上あり、高血圧、高 が、男性で八十五ゼ以上、女性 番細いところではありません) ンドロームと診断されます。 ″へそ』の上の周囲 高血糖のうち二つ以上が (腰の

)内臓脂肪は減らせる!

内臓脂肪を減らす効果的な方法

「筋力トレーニング」「ス

や抵抗力を高めるだけでなく、

運動は体力を養い、

心肺機能

●運動で内臓脂肪を解消

海に浮かぶ氷山に例えられま メタボリックシンドロームは

わせて組み合わせましょう。運 トレッチング」を体の状態に合

には、まず土台となる内臓脂肪 氷山 を減らす事が大切です。 す。表面の頂を削っても土台で 小さくても、水面下には大きな 高血 ある氷山の大きさは変わりませ ん。氷山自体を小さくするため 水面に浮かぶ個々の氷頂 (内臓脂肪) 圧 高脂血、 が隠れていま 高血糖)

お元気ですか? 保健師です。

最近は過食、運動不足などに

れば減らす事が十分に可能です。 内臓脂肪は容易にたまるもの 日々の食事や運動を心がけ 比較的燃焼もしやすいの

さあ! 実践してみましょう

スリ 内臓脂肪は減らせます。 運動や食生活を見直すことで、 予防・解消は「一に運動 メタボリックシンドロームの (厚生労働省より)」です。 しっかり禁煙 最後にク

栄養バランスのよい食事の例



といいでしょう。 続けられる運動から始めてみる 動する時間がとれない、 るのも効果があります。 体を動かして、脂肪を燃焼させ の歩行など、普段の生活の中で 都合で運動はちょっと…という 人には家事や育児、 通勤のため 体調の 毎日、

■栄養バランスのよい食事

ランスよく食べましょう。 心にいろいろな種類の食品をバ です。野菜やきのこ、海藻を中 ーに加え、適量の乳製品や果物 主菜、副菜」をそろえたメニュ 食生活のポイントは「主食