

メタボリックシンドローム予防に

～できることからコツコツと～



食事編

○1日3食バランス良く

「**主食+主菜+副菜+汁もの**」の定食スタイルは栄養素をまんべんなくとれます。



○野菜料理を多く食べましょう

余分な血糖や塩分を排出したり、食べ過ぎ防止にもなります。毎食野菜を食べましょう。



○脂っぽい物や甘い物のとり過ぎに気をつけましょう

脂質や糖質を多く含むものはカロリーが高く、**肥満の原因**になります。



○薄味を心がけましょう

食塩の取り過ぎは**高血圧の原因**や**心臓病の原因**になります。なるべく薄味に慣れていきましょう。



運動編



○運動をするとこんなメリットがあります

消費エネルギーが増え脂肪を燃焼する
血糖値や中性脂肪、LDL コレステロール値が改善される
免疫力が上がる、などの効果があります。



○まずはウォーキングを始めてみませんか

ウォーキングは有酸素運動です。20分以上継続すると体脂肪が燃焼されていきます。1日1万歩が良いと言われていますが、まずは1日プラス1000歩から始めて定着したら徐々に歩数を増やしていきましょう。

○運動はちょっと…という方は日常活動量を増やしてみませんか

- ・階段を使う
 - ・近くの買い物へは徒歩で行く
 - ・車は遠い駐車場にとめる
 - ・犬の散歩
 - ・テレビ見ながらでもいいのでストレッチをする
- などとにかく体を動かしましょう。



今日の生活があなたの10年後・20年後につながっています。
健康寿命（人の世話にならず、健康に生活できる期間）が1日でも長くなるように、何か取り組めることからやってみましょう。