

ポイント
3

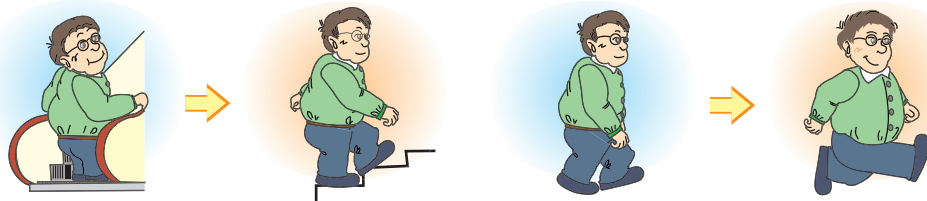
生活習慣を見直そう-運動

日々の生活の中で積極的に動くことが大切

有酸素運動で体脂肪を燃焼!

- 呼吸をしながら、身体を動かすことが有酸素運動で、主に体脂肪が活動エネルギーとして使われます。
普段の生活の中で積極的に身体を動かしましょう。

エスカレーターよりも階段を使う、ゆっくり歩くよりも速歩きなど少しの工夫で活動量を増やすことができます。



筋力トレーニングも大切!

- 筋肉量が少なくなると基礎代謝量が減少します。
同じ体重でも脂肪が少なく筋肉量が多い方が基礎代謝は高くなり、消費エネルギーも多くなります。



- 運動後は、ストレッチで疲労が残らないようにしましょう!

ポイント
4

禁煙を実行しましょう!

- 喫煙は、糖や脂質の代謝異常を引き起こし、メタボリックシンドロームを悪化させるほか、脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化性疾患のリスクを高めます。

編集 大阪府立健康科学センター
〒537-0025 大阪市東成区中道 1-3-2
ホームページ <http://www.kenkoukagaku.jp>

発行 健康福祉部地域保健福祉室健康づくり感染症課 平成18年3月発行
〒540-8570 大阪市中央区大手前 2丁目 / TEL 06 (6941) 0351
このリーフレットは40,000部作成し、1部あたりの単価は2.6円です。



食事バランスガイドを活用しましょう



メタボリックシンドローム にご注意!

あなたは大丈夫?

ポイント
1

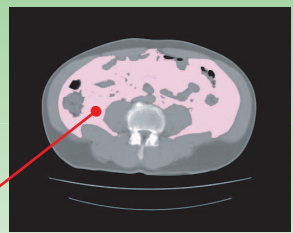
「メタボリックシンドローム」とは？

内臓脂肪の蓄積がすすむことにより、糖や脂質の代謝異常が起こり、「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」などが重なって起こることが多く、そうした状態をメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といいます。

メタボリックシンドロームは動脈硬化の進行をはやめます！

食べすぎ・運動不足 ⇒

内臓脂肪が多い (内臓脂肪型肥満の方の腹部)
100cm²以上
(へその高さの腹囲径の目安
男性85cm以上
女性90cm以上)

+ **内臓脂肪** 

血圧	血清脂質	血糖値
収縮期血圧130mmHg以上 かつ/または 拡張期血圧85mmHg以上	中性脂肪値（トリグリセライド値） 150mg/dl以上 かつ/または HDLコレステロール値40mg/dl未満	空腹時血糖110mg/dl以上

のうち2項目以上該当する場合、
メタボリックシンドロームと診断されます

↓ 動脈硬化がすすむと…

日本人の死因 第2位 **心臓病** (心筋梗塞、狭心症など)

日本人の死因 第3位 **脳卒中** (特に脳梗塞)

寝たきり原因 第1位 **その他の動脈硬化性疾患** (足の動脈の閉塞など)

ポイント
2




生活習慣を見直そう - 食生活

野菜たっぷり、脂肪・塩分ひかえめに！

- 主食・副菜・主菜を基本に、バランスよく！
- 野菜は1日に **350g**を目標に 5皿程度は食べましょう！

緑黄色野菜  **+** **その他の野菜**  **= 350g**

120g以上

- 外食では、野菜の多い定食メニューを選んだり、単品でも副菜をプラスするなどしましょう。
- 果物は摂りすぎず **適量** に。
1日に、🍎 なら大1/2個 🍊 なら中2個 程度に。
- 油を使ったメニューは1日2皿ぐらいまでに。酢の物や煮物をセットして。
- スナック菓子や洋菓子など間食にも注意を！ 
- 塩辛い食品をひかえ、酸味や香りを利用してうす味に。 **食塩は1日10g未満、できれば8g未満に。**
- めん類の汁は、減塩のために全部飲まないようにしましょう。  → 
汁を半分残すと塩分 -3.0g
- 味のついていないおかずには、しょうゆやソースをかけないようにしましょう。
- お酒は適量(日本酒に換算して1日1合まで)にしておきましょう。
- ゆっくりよくかんで腹八分目をこころがけましょう。

食事バランスガイドについて詳しく知りたい方は、<http://j-balanceguide.com> をご覧ください。