



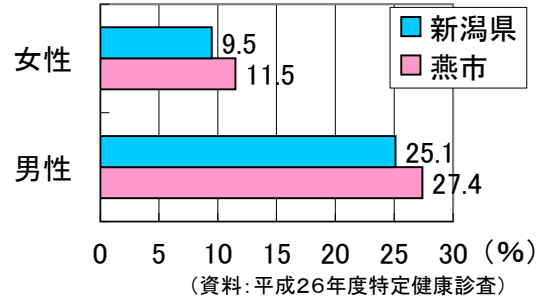
減らせ内臓脂肪!

内臓脂肪がたまると高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を引き起こす原因となります。

燕市は県にくらべ、成人の内臓脂肪症候群が高い傾向です。

この夏、食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足・喫煙など気になる生活習慣を変えてみませんか?

平成26年度内臓脂肪症候群該当者の割合



メタボリックシンドローム 判定基準

※メタボリックシンドローム＝内臓脂肪症候群

腹囲(内臓脂肪の蓄積) ※おへその高さでお腹まわりを測定

男性85cm以上



女性90cm以上



上記に加え、下記の3つのうち、**+** 2つ以上あてはまるとメタボリックシンドローム

血中脂質異常

中性脂肪 150mg/dl以上
または
HDLコレステロール 40mg/dl未満

高血圧

収縮期(最高)血圧 130mgHg以上
または
拡張期(最低)血圧 85mgHg以上

高血糖

空腹時血糖値 110mg/dl以上

無理なく内臓脂肪を減らすポイント ～運動と食事バランスよく～

3食規則正しく 食べる

- ・朝食をしっかり食べる
- ・夜遅くに食事をしないなど

食事の間隔が空きすぎると、エネルギーをため込もうと脂肪が蓄積されやすくなります。



- ・食べ過ぎ防止
- ・脳への刺激
- ・歯並びが整う
- ・肥満予防 など

かむことは良いことばかり。固い食材や繊維のある食材など「かむ食材」を食事に取り入れてみましょう。

よくかんで 食べる

腹八分目を 心がける

- ・一口食べたらずを置く
- ・一口量を小さくする
- ・野菜から先に食べるなど

ゆっくり食べることで、食べ過ぎの防止になります。

- ・できるだけ階段を使う
- ・移動を自転車や徒歩に変える など

日常生活の中で、運動量をアップしましょう。毎日こまめに動いて、続けることが大切です。

こまめに 体を動かす



つばめ元気かがやきポイント手帳で健康づくりができます!

毎日、出来た項目に○をつけて自分の健康を管理しましょう。



ウォーキングを30分以上する○

1食は一口30回よく噛んで食べる○

野菜を毎食食べる○

取り組み期間は5月～12月まで、また間に合います!



<二次元バーコード>

Webでも取り組みます!

登録すると50ポイント進呈!

問い合わせ先: 燕市保健センター
TEL0256-93-5461