

メタボ解消で

健康な身体を作りましょう!

1月は新年会などでつい調子に乗って暴飲暴食してしまいがちです。また、外は寒いいため、家で過ごす時間が多くなります。

しかし、食べ過ぎや運動不足で心配なのがメタボ(メタボリックシンドローム)です。食事や運動、規則的な生活習慣は、メタボ予防・解消に欠かせない要素です。「ちよつとの工夫」、「少しの辛抱」で健康な身体を維持しましょう。

【平成25年度特定健診の結果より】

受診者数	メタボ該当者※ (予備軍も含む)		メタボ該当率	
1,162人	347人		29.9%	
	男性	女性	男性	女性
	225人	122人	19.4%	10.5%

※腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上に加えて、脂質異常、高血糖、高血圧のうち、1つ(メタボ予備軍)または2つ以上(メタボ)該当する方。

◆食事編

食べ過ぎは、内臓脂肪が蓄積される原因の1つです。すぐに見直して、生活習慣病を寄せ付けない食習慣を身につけましょう。

①よくかんで、ゆっくり食べる
よくかまずに飲み込むようにして食べるのは、肥満のもとです。ゆっくりと食べることで少量でも吸収力が向上し、十分に満腹感を得られます。

②1日3食食べよう
体温を上げたり、脳の働きを活発にしたりするためにも、朝食をとる習慣を作りましょう。

③食事を楽しもう
ながら食いは、食べた量が分かりづらくなります。食事を楽しみ、味わって食べましょう。

④寝る前2時間は食べない
夜遅い食事は、その後に使うエネルギーが少ないため、過剰分が脂肪に変わりやすくなります。

⑤今までより1割減らそう
満腹まで食べるのをやめましょ

う。特に、肉や魚などの主菜、ご飯などの主食、調味料は控えめにしましょう。ただし、野菜はたくさん食べましょう。

⑥バランスよく食べよう

好きなものばかり食べるのはやめましょう。いろんな食材をバランスよく何でもとることが大切です。

◆運動編

内臓脂肪は、消費エネルギーが摂取エネルギーより少ないことでもたまります。消費エネルギーを増やして内臓脂肪を減らしましょう。

①日常生活でこまめに動こう
生活の中でもちよつとした工夫で消費エネルギーを増やせます。例えば、電車やバスでは立つようにする、階段を使う、出かける前に軽い体操をする、積極的に家事をするなどです。

②ウォーキングで脂肪を燃焼しよう
生活に運動を取り入れるなら、身体にかかる負担が少ないウォー

キングがお勧めです。

【ウォーキングのポイント】

- 視線は1〜2m先を見る
- あごは引く
- 胸を張り、肩の力を抜く
- 背筋を伸ばす
- 腕は前後に大きくふる
- かかとから着地する

●歩幅はできるだけ広めにする
今より、1000歩(約10分)多く歩くことから始め、徐々に増やして1日1万歩を目指して頑張りましょう。

そのほかに、喫煙は、内臓脂肪の蓄積を促進し、血管を収縮させて動脈硬化を速めますので、なるべく禁煙を心がけましょう。

また、飲酒は度が過ぎると、エネルギーの摂りすぎになり、糖尿病の悪化や肝臓病などの病気を引き起こす危険性もあります。適度な飲酒量を心がけましょう。
普段の生活を今一度振り返って、できることから始めましょう。

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係

☎ 43-2836(直通)

佐賀支所 地域住民課 保健センター

☎ 55-7373(直通)