

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やす。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)