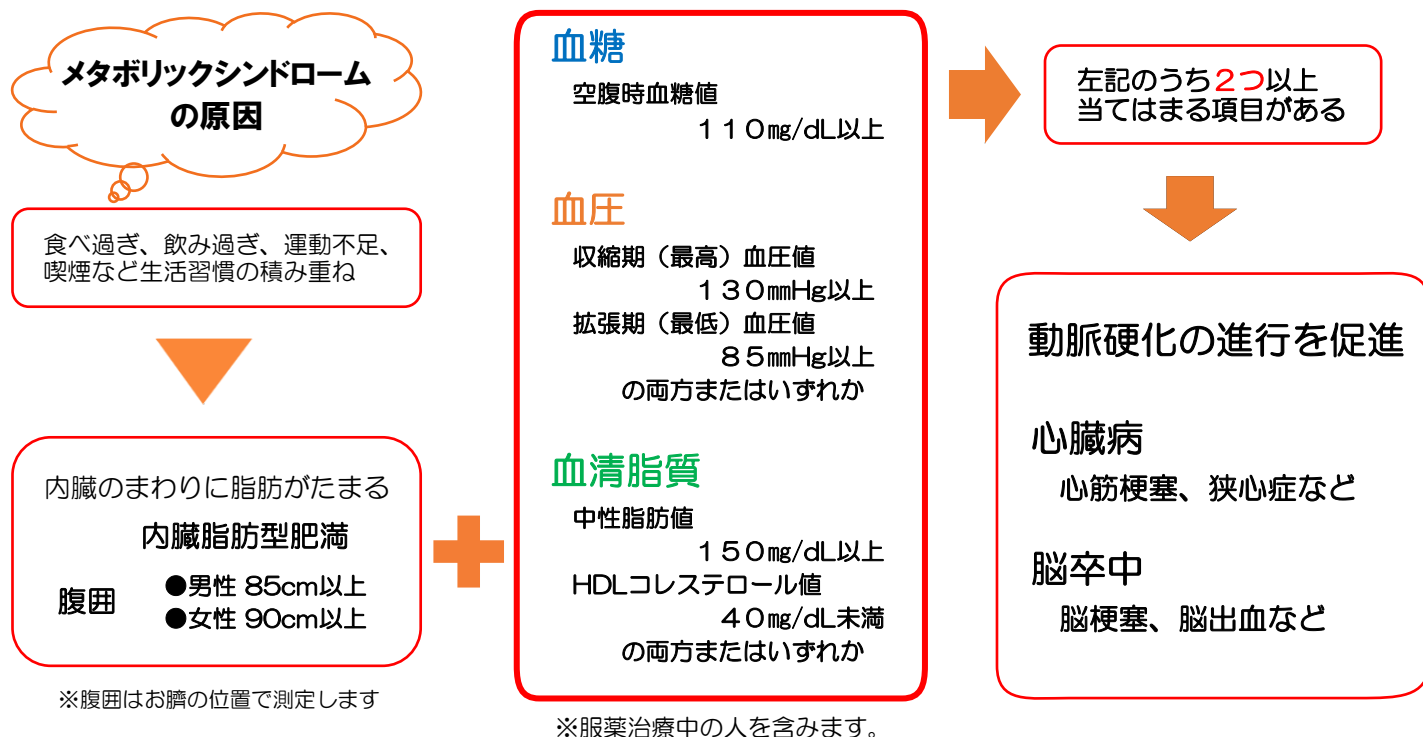


「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」とは？

メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうち2つ以上の症状をあわせもっている状態です。メタボリックシンドロームを放置すると、高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病から動脈硬化を進行させてしまいます。つまりメタボリックシンドロームは動脈硬化をはじめとした、心臓病、脳卒中などの深刻な病気を発症しやすくなるという危険な状態です。



運動

プラステン
毎日の生活に「+10」の習慣を

今よりも10分多くからだを動かしてみましょう。少しでも多くからだを動かすほうが健康寿命を延ばすことができます。

【通勤や職場で+10】
自転車や徒歩で通勤するできるだけ階段を使う

【家庭で+10】
歩いて買い物に行く
テレビや家事の合間にストレッチを行う

【人々と+10】
休日には家族や友人と外出する

まずは1日1,000歩、歩数を増やそう

歩くことは、無理をせずにできる運動で生活習慣病の予防に効果的です。1,000歩は約10分の歩行に相当します。できるだけ歩いて移動する時間を多くつくりましょう。

食事

主食・主菜・副菜を組み合わせる

主菜
魚介・肉・卵・大豆製品など

主菜
ご飯・パン・麺類などの穀物やいも類

副菜
野菜・海藻・きのこなど

汁もの
野菜・海藻・きのこなどで具だくさんにして1日2杯以内

毎日5皿を目安に野菜料理を！

喫煙

今すぐ禁煙はじめましょう！

メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防には禁煙をすることが非常に大切です。タバコはがんや動脈硬化、心臓病など多くの病気の原因にあげられています。タバコを吸っている人は本数を減らすのではなくキッパリと禁煙することを目指しましょう。