

脱!メタボリックシンドローム

3月1日号に引き続き、メタボリックシンドロームについてお知らせします！
今回は食生活を見直して、メタボリックシンドロームを改善しましょう。

※メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満に加え、高血圧・高血糖・脂質異常の3つの危険因子のうち2つ以上重ね持った状態のことです。



メタボを予防・改善! 太らない食生活を心がけよう



ほんの少し、いつもの習慣を変えれば、太りにくい食習慣が身につきます。できそうなことから、はじめましょう。

1 1日3食、決まった時間に食べる

食事の回数を減らしたり、間隔をあけすぎると「ドカ食い」しやすく肥満のもとです。



2 腹八分目を守り、食べすぎを防ぐ

「今日はこれだけ食べる」と食べる量を決めておきましょう。



3 就寝2~3時間前に、夕食をすませる

夜間、就寝前の食事は内臓脂肪に直結！寝る前の食事は禁物です。



4 食事量は減らしてもバランスは保つ

※主食・主菜・副菜をバランス良くとりましょう。



5 なるべく家族や友人と食卓を囲む

会話を楽しみながらの食事は、早食いや食べ過ぎを自然と防止できます。



6 よくかんで、ゆっくり食べる

ひと口30回かむことを目標にすれば、少量でも吸収力が向上し、満腹になります。



7 脂っぽいものは控え、副菜を先に食べる

野菜の多い副菜を先に食べることで、満腹感が得られ、食べ過ぎ予防につながります。

8 身近なところに食品を置かない

食卓や戸棚など、つい手が出してしまう場所に食品を置かない。なるべく買い置きをしないようにしましょう。

9 アルコールと甘味はとりすぎない

アルコールは適量を守り、週2日は休肝日をつくりましょう。菓子類や清涼飲料水は高エネルギーなので控えましょう。

10 外食は単品より定食類を食べる

丼ものなどの単品メニューを避け、多種類のおかずが入っている定食や幕の内弁当を選びましょう。



※主食…ごはんやパン、麺類など炭水化物を多く含む食品

主菜…肉や魚、たまご、大豆などたんぱく質、脂質を含む食材を使った料理

副菜…野菜やきのこ、芋、海藻類などビタミン、ミネラルなどを含む食材を使った料理

問合せ先：いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871