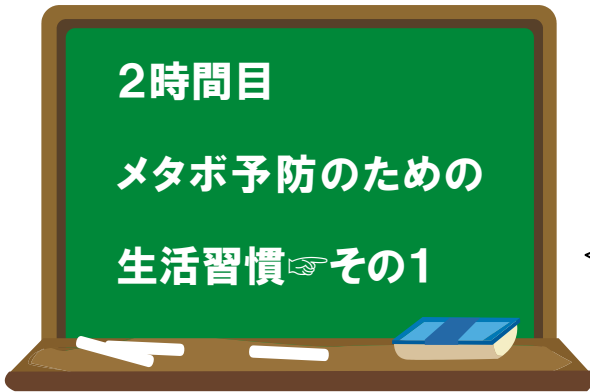




せんなんKENKOUゼミナール



2回にわたって、メタボリックシンドロームを予防するための生活習慣についてご紹介します！

め
いっぱい食べたなら駄目よ！

た ぼ

メタボ予防のための食生活

- ・ 1日3食規則正しい食事をこころがけましょう。
- ・ 食事はお膳のかたちを意識しましょう。
- ・ 野菜をたっぷりとりましょう。
- ・ 腹八分目をこころがけましょう。
- ・ アルコールは控えめに。休肝日をつくりましょう。
- ・ 寝る2～3時間前に食事を済ませましょう。

☞お膳の形とは？

- ・ 主食（ごはん）
- ・ 主菜（肉魚卵豆製品）
- ・ 副菜（野菜たっぷりのおかず）が揃ったバランスの良い食事のことです。



たばこを吸うと…

- ・ 血糖をコントロールする働きのあるインスリンの働きが悪くなり、血糖上昇や中性脂肪増加、HDLコレステロール減少等を招きます。
- ・ たばこに含まれるニコチン等の物質により血圧が上昇し、動脈硬化を促進する等、からだに悪い影響を与えます。

☞喫煙はメタボリックシンドロームのリスクを増やす原因となるのです！

め
たばことメタボの関係
ぼ