



せんなんKENKOUゼミナール

3時間目

メタボ予防のための
生活習慣  その2

メタボリックシンドロームを予防するための運動習慣について
ご紹介します！

め た

ぼーんぶろんぶろんちやダメ

運動の主な効果



体脂肪を燃やし、肥満の予防と解消に役立ちます。	血圧を正常に保ちます。 	善玉コレステロールを増やし動脈硬化を防ぎます。 	血糖値を下げる効果があります。
-------------------------	---	---	-----------------

メタボ解消・予防のために運動習慣をつけましょう

メタボが気になるあなたには…

☆普段の1日の歩数から3,000歩増やしましょう☆
体重80kgの人が1日3,000歩増やすと840キロカロリー／週消費できます。食事改善と上手に組み合わせれば、1ヶ月で体重1kg・腹囲1cm程度減少が可能な消費カロリーです。

メタボが気にならないあなたには

☆メタボ予防のためにも日常の運動量を増やす等工夫しましょう☆

＜日常の運動量を増やす工夫＞

- ・家事や仕事をテキパキこなす（家族や同僚からも尊敬の眼差しが）
- ・買い物、通勤等でなるべく歩く（交通費も節約に）
- ・家族、友人と屋外で楽しく過ごす時間を持つ（楽しみながら運動量UP）



宮城県仙南保健所 成人・高齢班 <電子メール> snthbsk@pref.miyagi.jp

<電話> 0224-53-3120 <FAX> 0224-52-3678