

めざそうよ

みやぎいちがん

宮城一丸

脱メタボ!

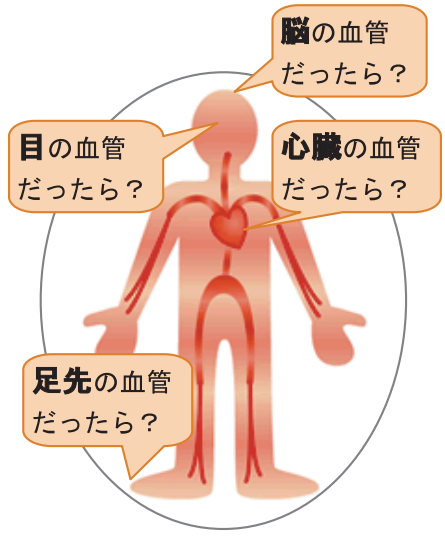


運動が苦手という方は、出かけることも運動です！インドウやジョギングなども体を動かすきっかけになります。御家族やお友達、ご無沙汰している恩師の方を誘って、小旅行なんていかがでしょうか。

○運動の心得・その4
入ホーヅ観戦や買物など、楽しく外出すべし!

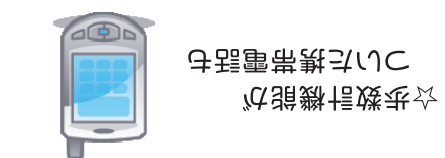
メタボってなに?

メタボとは、メタボリックシンドロームの略です。内臓脂肪症候群の事です。メタボを予防・改善しなければならない理由は、体中に血液を送る血管を守るためです。血管が詰まったり、裂けたりしないよう、メタボは放っておいてはいけません!



歩数計で普段の歩数を知る事ができたら、まず、1,500歩プラスを目指しましょう!
約15分歩くと1,500歩です。

○運動の心得・その3
まずはプラス1,500歩。1日1万歩を目指すべし!



自分か1日どのくらい歩いているかご存じですか?
運動量を増やすために、まずは普段の歩数を知ることから始めましょう。

○運動の心得・その2
歩数計で歩数を知るべし!

県民みんなで!

40歳以上の宮城県民はメタボ該当者率が全国ワースト1位でした(表1)。また、メタボの第1歩となる肥満傾向の子どもの割合も、全国ワースト上位である(表2)ことから、大人から子どもまで、宮城県民みんなで予防する必要があります!



(表1) 特定健康診査の結果より

年度	順位	該当者率
H20	ワースト1位	17.7%

(表2) 平成22年学校保健統計 肥満傾向児の出現率結果より

年齢	男	女
5歳	ワースト6位	ワースト2位
9歳	ワースト5位	ワースト8位
13歳	ワースト2位	ワースト1位

家事も生活活動! 風呂掃除に布団干し、お父さんも手伝って♪

まずはスーパーを1周してから買おう!

入り口から遠い駐車場に止めて歩こう!

ふっ。頑張って階段昇ったぞ!

近場なら車より自転車が便利!

「運動する時間がとれない!」とお嘆きの方に朗報です。30分連続した運動でなくても、数分×回数=30分の活動で、健康効果が期待できます。日常生活の中で、動く機会を増やすようにしましょう!

○運動の心得・その1
生活の中で動くべし!

メタボ予防の方法は?

メタボの原因は、運動と食事のバランスが取れないためです。つまり、運動などで**体から消費するエネルギー**が少ないのに、食事で**体に取り込むエネルギー**が多くなって、体に余分なエネルギーが蓄積されて起こります。

メタボ予防の方法は、すばり、運動量の増加と食事量の見直し!

これから、メタボを予防・解消する方法を**食事3つ、運動4つ、ご紹介!**



H24 メタボ予防キャラ優秀賞「メタぼん」 仙台市的美鈴さんの作品。

過剰なエネルギーや脂質を抑えるために、食へ過ぎを防止することが大切です! 食へ過ぎを抑える工夫をご紹介します!

女<噛んでゆ<り食べる

野菜や海藻類など、副菜から食べる

単品メニューには副菜を追加する。

外食時には、小盛りを注文するか、量が多ければ残す!

お菓子を食へるためにご飯を減らすと、結果エネルギー過多に

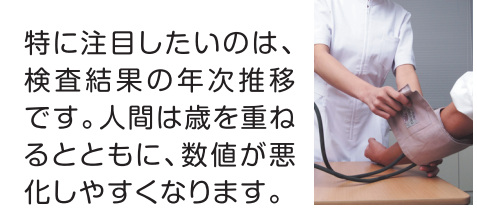
脂質や糖質の多い食品を、糖質ゼロ、カロリーオフ食品に替えただけで、エネルギーを抑えることができます。

○食事の心得・その3
食へ過ぎを止めるべし!

ちょっとおトク情報

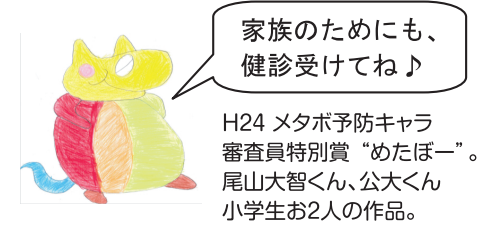
~健診を受けよう~

自分の体の状態を知るために、年に1回の健康診断を必ず受けるようにしましょう。



特に注目したいのは、検査結果の年次推移です。人間は歳を重ねるとともに、数値が悪化しやすくなります。

毎年の健診結果を見比べて、悪化傾向に気づいたら、早めに生活習慣を見直すようにしましょう。



H24 メタボ予防キャラ審査員特別賞「めたぼー」。尾山大智くん、公大くん 小学生お2人の作品。



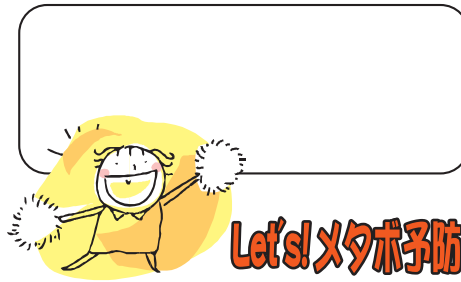
食品のパッケージには、栄養成分表示とともに、「糖質ゼロ」「脂質カット」といった表示がされ、普段食べたり飲んだりしている食品を、「糖質ゼロ」「カロリーオフ」食品に替えただけで、エネルギーを抑えることができます。

○食事の心得・その2
糖質ゼロ等の食品を活用すべし!

◇このパンフレットに関するお問合せは 宮城県健康推進課まで
TEL: 022-211-2623

◇健康づくりに関するお問合せは 県保健所 管理栄養士・保健師まで

- 仙南保健所 成人・高齢班 TEL: 0224-53-3120
- 塩釜保健所 健康づくり支援班 TEL: 022-363-5503
- 大崎保健所 健康づくり支援班 TEL: 0229-87-8010
- 栗原保健所 成人・高齢班 TEL: 0228-22-2116
- 登米保健所 成人・高齢班 TEL: 0220-22-6117
- 石巻保健所 成人・高齢班 TEL: 0225-95-1419
- 気仙沼保健所 成人・高齢班 TEL: 0226-22-6614



Let's!メタボ予防!

VEGETABLE OIL INK 10,000部印刷で1部あたり7.8円です。

「食事バランスガイド」厚生労働省・農林水産省決定



*30~40代の女性が1日に必要とされるエネルギーの目安。

献立の中に、主食+主菜+副菜を揃えるようにすると、概ね理想の栄養バランスになり、約2000kcal*になります。

○食事の心得・その1
主食+主菜+副菜を揃えるべし!