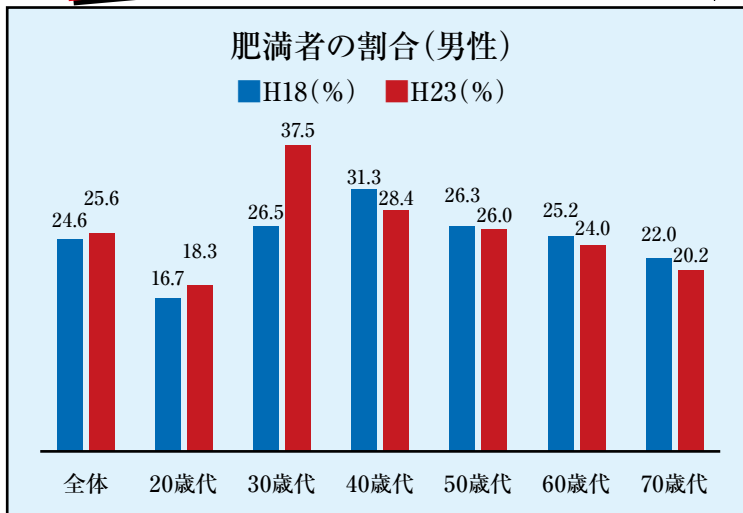


まだ大丈夫？あなたにメタボ警報発令中！

～Let's change 食生活、元気なあなたが好きだから～

「自分はまだ若いし、メタボの心配はない」と思っていませんか？
その考えはちょっと危険です！！健康維持には、食生活が基本です。
今日から、若いあなたも脂肪をためない食習慣をはじめましょう。

男性30歳代に肥満増加中



(いちき串木野市生活習慣実態調査)

30歳代以降の男性の約3人に1人が肥満、特に30歳代は平成18年度に比べて激増しています。



あなたは大丈夫？
肥満チェックはこちらから

- 腹囲(おへそまわり)は何センチ？
男性85センチ以上、女性90センチ以上は内臓脂肪型肥満が疑われます
- あなたの肥満度(BMI)は？
 $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} = \text{BMI}$
計算してみて25以上だと肥満と判定

肥満はなぜ怖い？

肥満は高血圧、糖尿病、高脂血症など多くの生活習慣病の引き金になります。また、内臓脂肪が蓄積され、これらの生活習慣病が引き起こされると血管の老化「動脈硬化」を早める原因になり、心筋梗塞や脳梗塞などの生命の危機にかかわる病気を引き起こします。



なぜ肥満になるの？

食事による摂取エネルギーが体で消費されるエネルギーより多いと脂肪として体に蓄積され体重が増えます。また、歳をとると内臓の機能が衰え、筋肉量も減ってきます。30歳代を過ぎると、基礎代謝量が低下しはじめるため脂肪として蓄積しやすくなります。



食事を見直そう

⇒メタボ解消への近道

エネルギー、脂質、食塩のとりすぎに気をつけ、ビタミンや食物繊維をしっかりとることが大切です。極端な節食や偏った食事は、健康を損なう可能性もあります。規則正しい食生活がメタボリック対策・予防の決め手です(裏面参照)。

～バランスよく、野菜たっぷり、油をつかった料理は控えめに～

外食・コンビニ食を利用する時は…

- 1品ものより主食+主菜+副菜の組み合わせ。
- 野菜料理が多いものを。
- 麺類に、ご飯ものをつけると炭水化物、エネルギーの摂り過ぎに。

- **主食(ごはん・パン・麺)**
+ **主菜(魚・肉・卵・豆腐)**
+ **副菜(野菜・きのこ・海藻)**
を組み合わせる



野菜料理 1日5皿 (1日 350g)

若い人ほど野菜不足。野菜は低エネルギーで、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富なので、肥満・生活習慣病予防の強い味方。



油をつかった料理は控えめに

1食につき、油をつかった料理は1品まで。

体がしっかりと目覚めます

仕事や勉強がはかどり、1日3食食べることで体のリズムが整います。

バランスよく

野菜たっぷり

朝食しっかり

腹8分目

まずは今より野菜料理1皿プラス

いろいろな食品を組み合わせる食べましょう。

「もう少し食べたいな」で箸を置くのが肥満予防

「まとめ食い・ドカ食い」は肥満の原因

よく噛むことで食べすぎを防止します

朝食習慣のない人は…

何かしら口にに入れることから始め、少しずつ朝食をとる習慣を身につけていきましょう。

ステップ 1

- ・牛乳
- ・野菜ジュース

ステップ 2

- ・ヨーグルト
- ・バナナ
- ・パン
- ・おにぎり

ステップ 3

- 主食・主菜・副菜をそろえた朝食を

短時間でできる料理を工夫したり、前の晩に下準備をしてバランスのとれた朝食をとりましょう。