

カラダ元気ですか?

～改善～

メタボリックシンドロームにならないために
生活習慣をチェックし、「よい」習慣を身につけるよう心がけましょう

食事

● カロリーを意識する

- ・腹八分目を守る
- ・よく噛んでゆっくり食べる
- ・食べ物のまとめ買いはしない
- ・小さな食器を使う
- ・1日3食、定期的に食べる
- ・外食では単品より定食を。残す勇気を持つ
- ・寝る前の2時間は食べない
- ・揚げものや脂の多い部分の肉は控える
- ・甘いものはできるだけ控える



1日の摂取カロリーの目安

⇒標準体重×30kcal

※標準体重＝身長(m)×身長(m)×22

- 1日の塩分は10g未満に。めん類の汁は残す、調味料はかけずに小皿に少量をとる、など減塩の工夫をする
- EPA・DHAを多く含む青背の魚(サンマ、イワシ、アジ、サバなど)を多くとる
- 1日20～25gは食物繊維をとる

- ふだんから食事に野菜や海藻、きのこ類をたっぷり取り入れる

野菜は
1日350gは
とりましょう

- 飲むときは適量を守り、週2日は休肝日を設ける

運動

- ウォーキング、自転車こぎ、水中歩行などの有酸素運動をふだんの生活に取り入れる

〈例〉

- ・1日30分以上歩く
- ・ひたいうっすら汗がにじむ程度の強さで
- ・こまめに動く(エレベーターをやめる、仕事の合間にストレッチをするなど)



休養

- 自分なりのストレス解消法を見つけて、十分に休養をとる
- 自分に合った方法を探し出して、きっぱりと禁煙する

