

メタボリックシンドロームについて

発行・編集/海南病院 公開講座事務局
発行日/2021年3月19日
TEL: 0567-65-2511

みなさんはメタボリックシンドロームという言葉をご存じでしょうか？
「内臓脂肪型肥満」「高血糖」「高血圧」「脂質異常」などが合わさった状態のことを言います。放置すると、動脈硬化を進行させ心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病などの深刻な病気へと進行するリスクが高まります。

メタボを予防するには、普段の食生活を改め、摂取エネルギーを適正なものにすることが大切です。一工夫でより健康的な食習慣にしましょう！

☆その1 食生活で気をつけたいこと

メタボの人の特徴的な食習慣です。(下図)

- 脂っこい食べ物が好き
- 早食い
- 深夜の食事 など。

当てはまったら**要注意！！**

ゆっくり、しっかりかむ



お酒はほどほどに



単品より定食を



野菜を先に食べる



夜食のラーメンはがまん



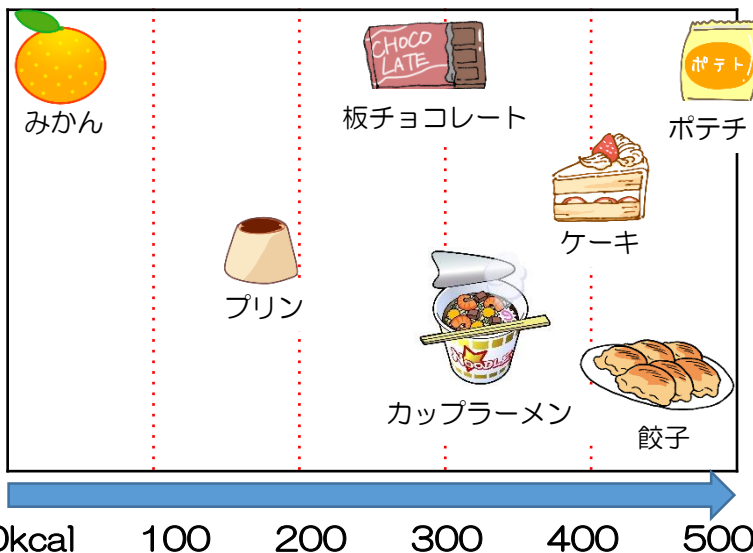
☆その2 間食については??

「甘い物や飲み物」

「スナック類」

「菓子パン」に注意！！

ちょっとのつもりが意外と高カロリーです。
お菓子を食えるときはカロリーチェックを！



☆その3 外食時に工夫できること

外食は量が多く、野菜が不足しがち。
定食など、バランスのとれたものを選びましょう。

※1日の必要摂取カロリー量：

男性2600kcal、女性2200kcal (活動量普通)

「ラーメンとごはん」「お好み焼きと焼きそば」

などの組み合わせは要注意！

サラダや小鉢を組み合わせるとバランスをとります！



食事の工夫で病気になりにくい体を手に入れましょう！！

例：昼食のW炭水化物をやめる

(ご飯→野菜サラダにした場合)

1食あたり-142kcal



ラーメン464kcal

+ご飯252kcal=716kcal

ラーメン464kcal

+サラダ110kcal=574kcal

文責:健康管理センター

同内容は当院ホームページ【市民公開セミナー】へ掲載しています。コロナストレスに負けないためのストレス対処法100も掲載中！

本書全部または一部の複写・複製・転載および磁気または光記録媒体への入力等を禁じます。