

食を通じて健康な体をつくる

あなたは**大丈夫？**



40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者または予備群とされています。メタボを予防、改善するには、日ごろの食生活を見直す必要があります。

内臓脂肪が蓄積しやすい生活習慣check!!

- 朝食を抜くことがある・食事の時間が不規則になることがある
- 食事は早食いである・満腹になるまで食べたい
- 脂っこいもの・甘いものを好んで食べる
- おやつは毎日食べる
- 夕食には晩酌をする・アルコールを飲みだすとついつい度を越してしまう
- ズボン・スカートのサイズ(ベルトの穴)が年々大きくなっている
- 体重が年々増えている
- そういえばここ何カ月運動していない
- 階段よりエレベーター・エスカレーターを使う
- タバコを吸う



該当する項目がいくつかあるなら

チャレンジ！ カイゼン

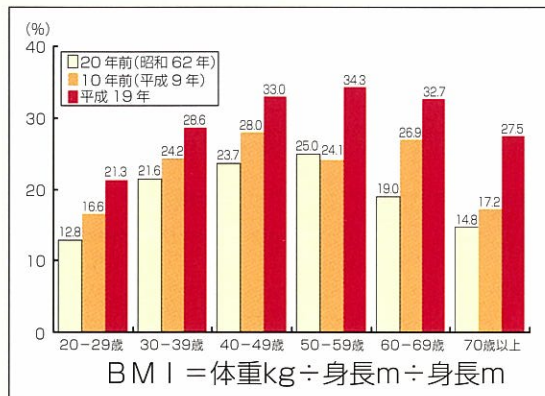
- 満腹感があるまで食べない
- 揚げた料理や炒めた料理より「蒸した、ゆでた」料理をとるようにする
- フライやから揚げなど揚げ料理の回数を決める
- 油脂の多い洋風料理より油脂の少ない和風料理の回数を増やす
- ゆっくり噛んで食べる
- 食べるときは、野菜料理からとるようにする
- お菓子や飲料水を買うときは栄養表示を見て買う
- 間食は量と時間を決めて食べる

全ての年齢層で男性の肥満が**増加!!**

●肥満者（BMI ≥ 25）の割合（20歳以上）

男性

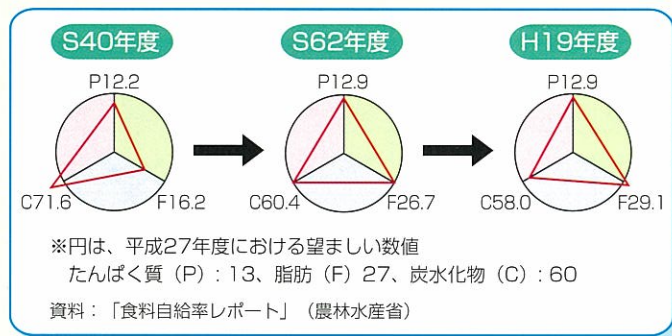
出典：平成19年 国民健康・栄養調査結果の概要（厚生労働省）



統計的にみると肥満が長期間にわたると高血圧、脂質異常、高血糖などのリスクになります。

増加原因の1つは食生活の**変化**

日本人の食生活が、米や野菜の消費が減少する一方で、油脂や肉類を多く含む欧米型食生活に移行したことにより、エネルギーを脂肪から摂取する割合高くなったことが肥満増加の1つの原因と考えられます。



日本型食生活を見直そう!!

生活習慣病に関心を持ち、油脂類や塩分のとり過ぎに注意し、裏面の「食事バランスガイド」を参考に、米を中心に、魚、肉、野菜など多様な副食に果物を加えた**日本型食生活**で栄養バランスのとれた食生活をしましょう。

