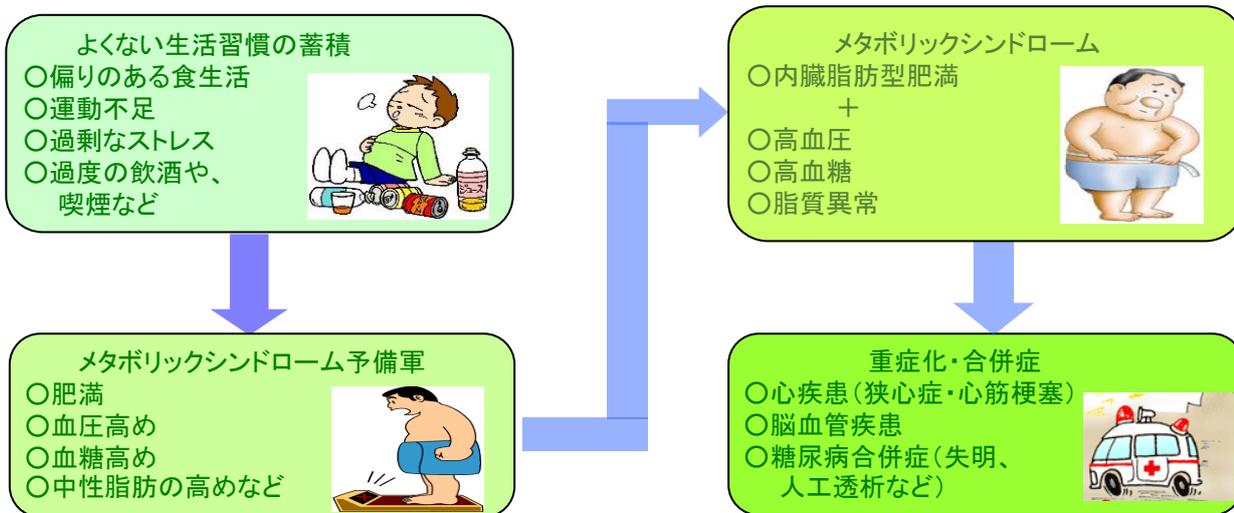


# 生活習慣の改善でメタボリックシンドロームを予防しましょう

食生活の乱れや運動不足などの、よくない生活習慣の積み重ねにより内臓脂肪型肥満になります。メタボリックシンドローム解消の原則は「**やせること**」です。内臓脂肪は貯まりやすいですが、減りやすいという特徴もあります。生活習慣を改善し、減量することで内臓脂肪を減少させ、メタボリックシンドロームを予防しましょう。

今回の健康診断を機に、日々の生活習慣を振り返ってみましょう。



## 内臓脂肪を貯めない生活習慣について

### 継続できる運動を見つけましょう

#### 【日常生活で】

- 通勤の際は電車では1駅前で降りて歩くようにしましょう。
- エレベーターやエスカレーターを利用せず階段を利用しましょう。
- 掃除機をかけた後、雑巾掛けや洗車をするのも良い運動になります。



#### 【運動で】

- 運動により筋肉量を増やすと基礎代謝が高まり、脂肪のつきにくい体になります。
- ウォーキングや水泳などの有酸素運動は、体に蓄積している脂肪を燃焼させます。

### 正しい食習慣を身に付けましょう

#### 【食事では】

- 朝食をとらないなど欠食すると、肥満の原因になりますので、1日3食食べるようにしましょう。
- 夕食は就寝の2~3時間前に済ませ、脂っこいメニューは控えめにしましょう。
- 早食いは食べ過ぎになり、脂肪がつきやすくなります。野菜を取り入れて ゆっくりと噛みましょう。
- 飲酒は1日に1合以内で、週に2日は休肝日を設けましょう。



変更



#### 【間食では】

- 菓子パンやスナック菓子は高カロリーです。食べる量や回数に注意しましょう。
- 果汁100%やスポーツドリンクも飲み過ぎると肥満の原因になります。カロリーの無いお茶や水に変えましょう。

回数・量に注意



### 禁煙をしましょう

- たばこに含まれる有害物質には、内臓脂肪を増加させる働きや動脈硬化を進行させ、虚血性心疾患や脳卒中を引き起しやすくする作用があります。
- 禁煙を始めるにあたっては、禁煙外来のある医療機関で指導を受けるのもひとつの方法です。

