

気になり
ませんか？

メタボリックシンドローム

こんなこと
思い当たりませんか？

おなか
がだんだん
出てきたわ！



体重が、
どんどん増えて
きちゃった！

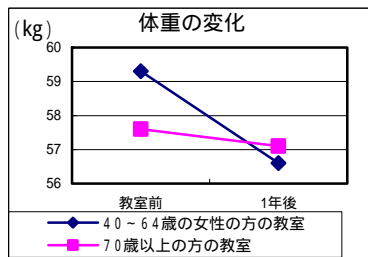
コレステロールや
血圧が高めです。

ひょっとしてメタボリックシンドローム？ でも、大丈夫！！

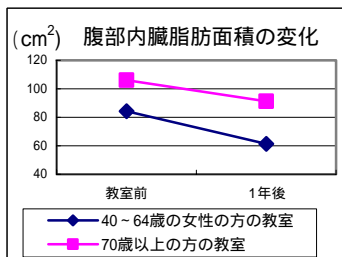
今からでも、メタボリックシンドローム
は予防できます！

♪「運動」や「カラダにやさしい食習慣」を毎日の生活に
取り入れた人にはこんな変化があらわれています♪

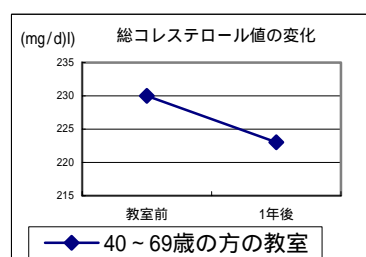
体重が減少



内臓脂肪が減少



コレステロール値が減少



(H16年度～実施 国保ヘルスアップモデル事業結果より)

カラダに余分な脂肪をつけない3つのコツ

夕食後には食べない

夕食後に食べると、肥満や、中性脂肪・コレステロールを上げる原因につながりやすいのです。

甘いものは、ほとんど

甘いもののかわりに、乳製品、果物、イモ類などを適量とりましょう。



油料理に注意！

油を使った料理が1食に2品以上にならないように気をつけましょう。

特に、夕食はご用心！夕食でのエネルギーの摂りすぎは、肥満につながりやすいのです。

裏面にも変化の秘訣が・・・

有酸素運動と筋力トレーニングで効果的に脂肪を燃やそう

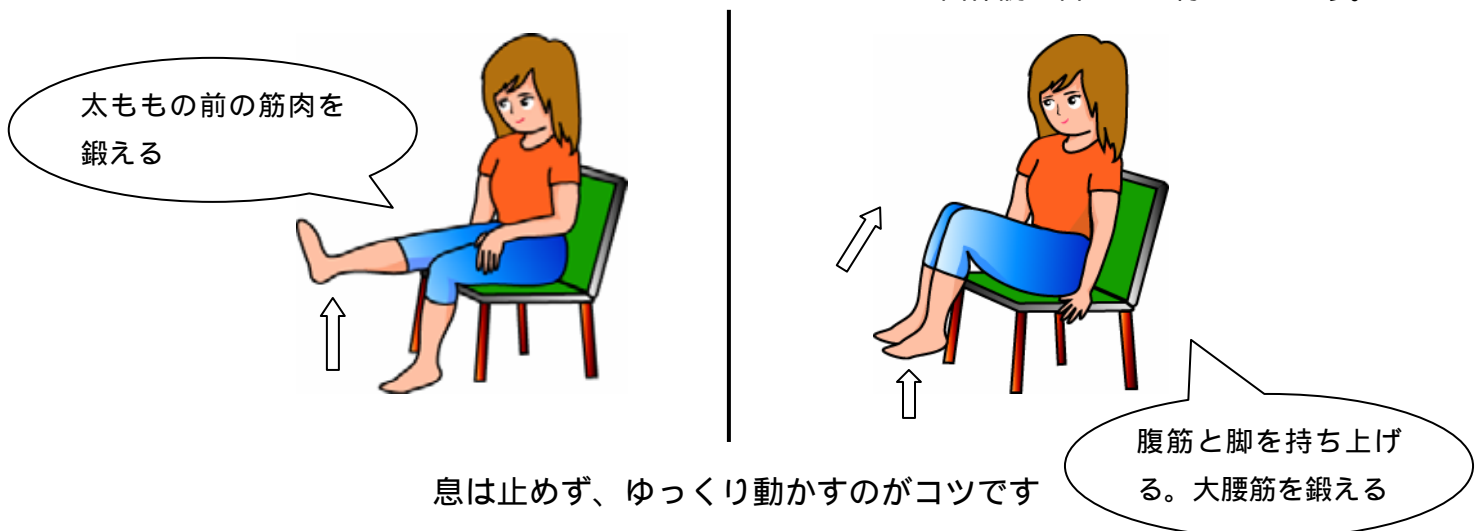
ウォーキング（有酸素運動）で脂肪を燃やそう

1週間に3～4回、1回30分程度



筋力トレーニングで脂肪が燃えやすいカラダに

10～15回体調に合わせて行いましょう。



毎日、ちょっとだけがんばってみませんか？