

内臓脂肪を減らし、 メタボリック症候群を 予防・改善する生活の工夫を!

生活で消費される以上のカロリーをとると、その余った分が脂肪として身体に蓄積されます。からだにとって良い習慣を無理なく実行し肥満を予防することが大事です。

| こうしてみよう | |
|---|---|
| 食生活 <ul style="list-style-type: none"> 朝食抜きで昼にまとめて食べたり、昼食抜きで夕食をたくさん食べる 野菜や果物をあまり食べていない 油っぽいものや甘いものが好き お腹いっぱいになるまで食べる 肉料理を好んで食べる | <ul style="list-style-type: none"> 1日3食、規則正しく食べ、夜は控えめにする バランスのよい食事をよくかんで食べる 1週間に3~4回は魚類のメニューにする 肉類、油脂類、糖類(飯、菓子、ジュース)を減らす 調味料はひかえめにする(意外と高カロリーです) 間食(お菓子や甘いもの)を控え、買い置きをしない 野菜、食物繊維(海藻類、きのこ、乾物など)を積極的に取る |
| 運動 <ul style="list-style-type: none"> 運動不足である 休日は家でゴロゴロしていることが多い 買い物など近所に出かける時にも車を利用することが多い 階段より、エレベーターやエスカレーターを利用することが多い | <ul style="list-style-type: none"> 意識してからだを動かす。布団の上げ下ろしを日課にする。少し急ぎ足を心がけて歩く 1日1万歩を目標に歩く(車での移動を控える) 週に2日、各30分以上の運動をする(ウォーキング、ハイキング、水中運動、ラジオ体操、サイクリング、太極拳などきつ過ぎず楽過ぎない運動がお勧め) 休日は趣味やスポーツなど好きなことに熱中する |
| その他 <ul style="list-style-type: none"> タバコを吸う お酒をたくさん飲む 水をあまり取らない | <ul style="list-style-type: none"> 禁煙を実行する お酒は適量を守り、つまみに野菜中心の低カロリーの物を選び、飲んだ後にラーメンなどを食べない 水分を十分取る(食事以外に1.5リットル程度) リラックスしたり趣味を楽しむ時間を持ち、ストレスを解消する 眠りやすい環境をつくり快適な睡眠を取る 体重を測る(前日の振り返りができる) |

毎日のわずかなカロリーの取りすぎが肥満を招く

A 1日必要エネルギー 2000kcal を継続

40歳男性 163cm, 56kg

5年後...

45歳男性 163cm, 56kg

1日わずか 50kcal のカロリー過剰が、5年間でなんと 11.3kg の体重増加を招く計算になります。

実際、日々の活動量は一定ではありませんが、本人が「この程度では体重に影響しない」と思っているようなわずかなカロリー過剰でも、年単位で積み重なると体重は確実に増加します。やっぱり日々の積み重ねが大事ですね。

B 1日 2050kcal (50kcal 余分に食べると)

40歳男性 163cm, 56kg

50kcal × 365日 × 5年 = 90,000kcal
90,000 ÷ 8,000 = 11.3kg
注) 脂肪組織 1kgあたり 8,000kcal です

45歳男性 163cm, 67.3kg

歯ツピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子を紹介しします。(敬称略)

12月14日(水) 七城会場
瀬田陽仁(七) 新古閑(七)
小山響華(七) 清水(七)

12月15日(木) 菊池会場
迫聖斗(菊) 北原(菊)
荒木智大(菊) 立石(菊)
寺井勇悟(菊) 高野瀬(菊)
東優果(菊) 巨(菊)

岡田蓮(菊) 片角(菊)
永田航聖(菊) 袈裟尾(菊)
山口楓(菊) 寺小野(菊)
山宮舞(菊) 乙森北(菊)

甘いものを控えること、歯みがきをすること、歯を強くすること、定期健診を受けることがむし歯を予防するポイントです。

これからもむし歯ゼロで頑張りましょう。

健康だより

問い合わせ先
健康推進課 ☎(25)1111

メタボリック症候群 にご用心!

熊本県の男女の平均寿命は、全国第4位(2000年人口動態調査)でした。男性は78・3歳、女性は85・3歳です。しかし、医療費の状況を見ると、入院は全国48都道府県中ワースト3位、入院外はワースト9位(2003年)と全国平均をはるかに上回っています。

原因は、糖尿病や心疾患(心筋梗塞など)、脳血管疾患(脳卒中など)などの生活習慣病による入院や通院が、上位を占めているためと考えられます。その背景には「肥満」の増加があります。

不健康な生活習慣の
積み重ねが...

菊池市でも、朝食抜きや食べ過ぎ、偏食(脂肪の取りすぎなど)、アルコールの取りすぎ、ストレスなど不健康な生活習慣の積み重ねにより、肥満や高脂血症の人の増加がめだっています。

元気で長生きするために普段の生活習慣を見直してみましよう。

メタボリック症候群では
ありませんか?

肥満の人が、「高脂血症」「高血圧」「糖尿病」といった症状を2つ以上併せ持っている状態を「メタボリック症候群」といいます。

早期の段階では自覚症状がないことが多く、静かに進行していきます。そのまま放置しておくと動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中へとつながります。

あなたの「メタボリック症候群」度をチェック

スタート → 腹囲(へそまわり)が
男性で85cm以上
女性で90cm以上

いいえ → メタボリック症候群ではありませんが、「BMIが25以上」の人は減量しましょう。
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

はい ↓

次の3つのうち、2つ以上該当する

脂質異常
中性脂肪 150mg/dl以上 かつ(または) HDLコレステロール 40mg/dl未満

高血圧
最高血圧130mmHg以上 かつ(または) 最低血圧85mmHg以上

高血糖
空腹時血糖値110mg/dl以上

はい ↓

あなたはメタボリック症候群です

すぐに生活習慣を改善しましょう!!

いいえ ↓

メタボリック症候群ではありませんが、BMI=22をめざして減量しましょう。
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※BMIとは体格指数のことで、肥満の判定基準として広く用いられています。