

余計なお世話! めんどくさい 忙しくてできないよ 気になっちゃいるけど... 何あれはいいの? 気になっちゃいるけど...

# メタボ対策

でも…できることがあるはず!

私の今日から始める  
Myメタボ対策開始記念日

年 月 日 ( )

日付を入れてみよう

新潟県元気大使



中村真衣さん

私も健康づくりを応援します!

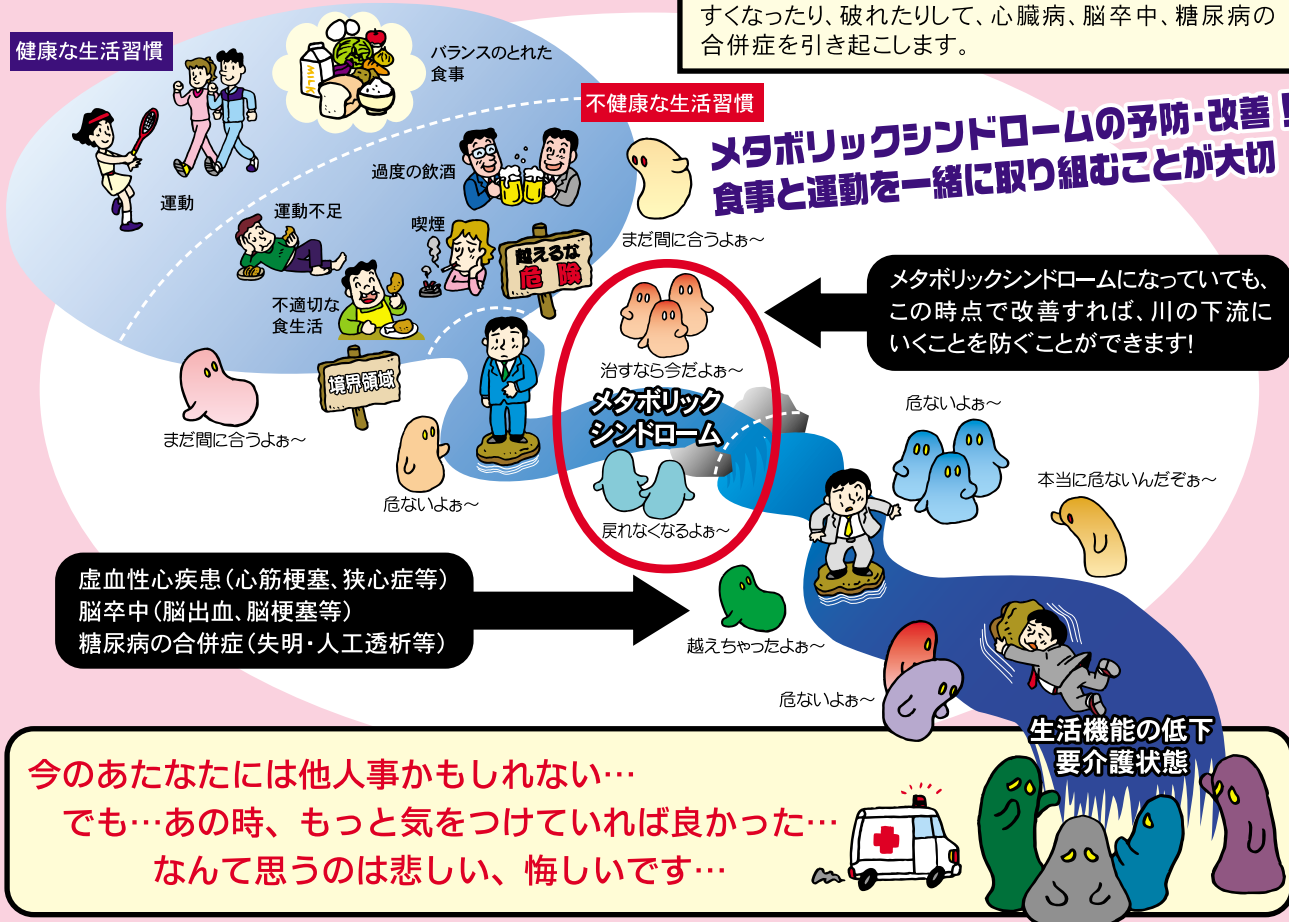
県では、健康づくり推進の顔となる「新潟県元気大使」を設置し、本県出身の中村真衣さんを任命しています。様々な活動を通して、健康づくりのメッセージを発信していただいています。



## メタボリックシンドローム

おなかまわりが大きいだけ!と  
思っていませんか??

体重を落としたいからといって、食事の量を減らすだけでは、**脂肪と一緒に筋肉も落ちてしまいます**。筋肉が減ると、生きていくために最低限必要なエネルギーである「基礎代謝」が低下して**太りやすい体になります**。食生活の改善に併せて、体を動かすことも意識して行うことが大切です!!



メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、おなかまわりに脂肪がつく**内臓脂肪型肥満**に加えて、**高血糖、高血圧、脂質異常**といった生活習慣病の危険因子をあわせ持っている状態のことです。

一つ一つの値は健康診断で“異常”とされるレベルでなくても、“やや高め”が重なることで**動脈硬化**が進みます。

**内臓脂肪を少しでも減らすこと**によって血糖や血圧、脂質などを改善させることができます。

### 動脈硬化とは?

動脈の内側の壁にコレステロールがたまって血管が狭くなったり、血管に必要以上に血圧がかかって傷ができやすくなったり、血糖の増えすぎなどから血管の老化が進行すること。血管が傷つくと、血液の塊ができて血管がつまりやすくなったり、破れたりして、心臓病、脳卒中、糖尿病の合併症を引き起こします。

【食生活チェック】

食事

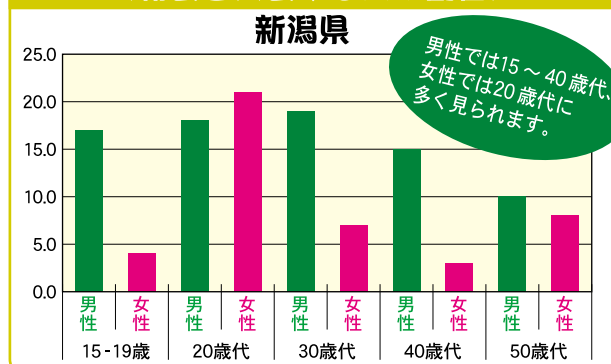
毎朝、朝食を食べる

NO

朝食を食べよう!

生活リズムに合わせた規則正しい食事を摂ろう

〈朝食を欠食する人の割合〉



朝食を抜くと…

他の食事が増え、過食やバランスの悪い食事になり、メタボ、肥満等の生活習慣病の発症を助長します!

朝食を毎日食べると…

○太りにくい体質になる

1日2食よりも、基礎代謝が高くなり、太りにくい体質になります。

○仕事や勉強がはかどる

寝ている間に低下した体温を上昇させ、活動しやすくなります。

○お通じがスムーズになる

毎日決まった時間に朝食を摂ることにより、胃や腸の動きが活発になります。

まずは朝食を食べるという習慣を!!



慣れてきたら…



朝もお手軽に主食、副菜、主菜をそろえてみよう!!

バランス良く  
食べることができる

NO

穀類(米飯等)を主食とし、  
副菜、主菜がそろった  
食生活にする!

毎食 バランスよく食べるには…

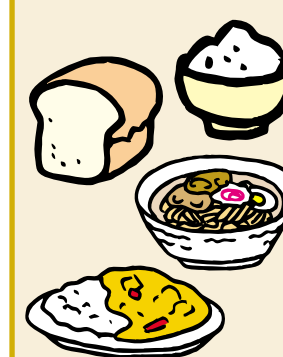
主食・副菜・主菜  
そろえて食べる

1回分の食事では、この割合が目安

主食 3 : 副菜 2 : 主菜 1

主食をしっかり摂ろう  
外食するときも、献立を考えると主食、副菜、主菜を意識してみよう!

主食



主食とは、ごはん、パン、めんなどの穀類が中心の料理

主菜



主菜とは、魚、肉、卵、大豆料理など

1品

副菜



副菜とは、野菜、きのこ、いも、海藻などの料理

2品

外食先でも健康に配慮したメニューを選びたい

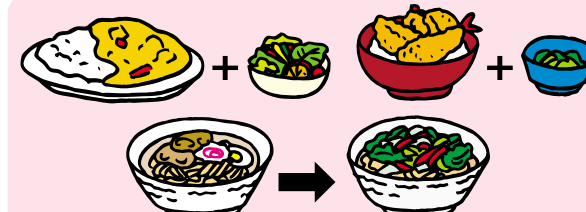
NO

Point!  
外食するときも主食、副菜、  
主菜を意識してみよう!

外食では野菜(副菜)不足になりがち!?

意識して野菜料理を  
1品加えてみよう!

……「毎食、食べる」という心構え



料理を選ぶPoint!

●カロリー表示を見てみよう!

活動量によって異なりますが、1日に必要なエネルギー(カロリー)は2000-2200Kcal。そうすると…1食700-800Kcalが目安。

カロリーを参考に、お昼にボリュームのある食事を摂ったときは、夜を軽めにしてみよう。でも!!1食抜いてしまうことはダメ!!3食の中で調整しよう。

●居酒屋メニュー

飲み会の席はどうしても食べ過ぎになりがち。つまみはまず野菜のメニューから選んで食べるようにすれば、エネルギーセーブになります。その後、豆腐や魚などを選んで食べましょう。揚げ物、塩からいものにも注意!

よくかんで食べることも大切!  
1口30回程度はかんでいるかな!?

健康づくり支援店を  
活用しよう!

皆さんの健康づくりを支援する

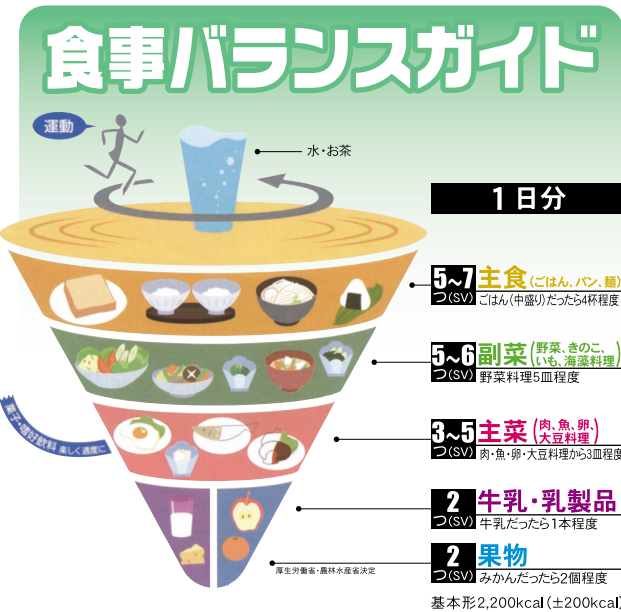
健康づくり支援店とは…

健康に配慮した「情報」「メニュー」「サービス」「空間」の提供などを行い、主に食生活の面から皆さんの健康づくりを支援するお店として県又は新潟市が指定したお店です。



詳細については新潟県ホームページ「健康にいがた21」をご覧ください。指定されているお店も見ることができます!

ホームページで自分の食事バランスをチェックできます!



食事バランスガイドは、主食、副菜、主菜のほか、牛乳・乳製品、果物を加えた5つのグループを組み合わせ、バランスよく摂れるよう、それぞれの1日の適量をイラストで示しています。