


食べ過ぎ・飲みすぎに なっていないですか？

寝る2時間前に飲食を終えましょう！

茶碗軽く1杯100g = 

おにぎり1個 (ご飯100g)

約160Kcal



3か月減らすと体重約2kg 減

缶ビール350ml1本

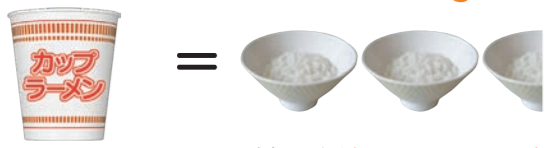
約147Kcal (ご飯約90g分相当)



3か月減らすと体重約1.9kg 減

カップラーメン1杯

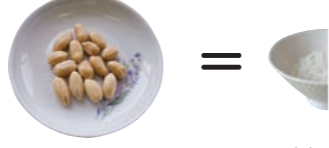
約400Kcal (ご飯約250g分相当)



3か月減らすと体重約5.1kg 減

ピーナツ15粒

約80Kcal (ご飯約50g分相当)



3か月減らすと体重約1kg 減

サンドロール1本

約450Kcal (ご飯約280g分相当)



3か月減らすと体重約5.8kg 減

あずきバー1本

約100Kcal (ご飯約60g分相当)



3か月減らすと体重約1.3kg 減

脱メタボには減塩が効果的！



1日の塩分摂取の
基準が変わりました

男性 ● 9g未満 → 8g未満

女性 ● 7.5g未満 → 7g未満

醤油のつけ方

両面につける (刺身5切れ)

塩分 0.9g



片面に少しつける
(刺身5切れ)

塩分 0.2g



約0.7g減塩

ラーメンのお汁を残す

麺もスープも全部飲む

塩分 約6.5g



スープを2/3残す

塩分 約3.7g



約2.8g減塩

主食を替える

6枚切り食パン1枚

塩分 約0.8g



ご飯茶碗1杯

塩分 0g



約0.8g減塩

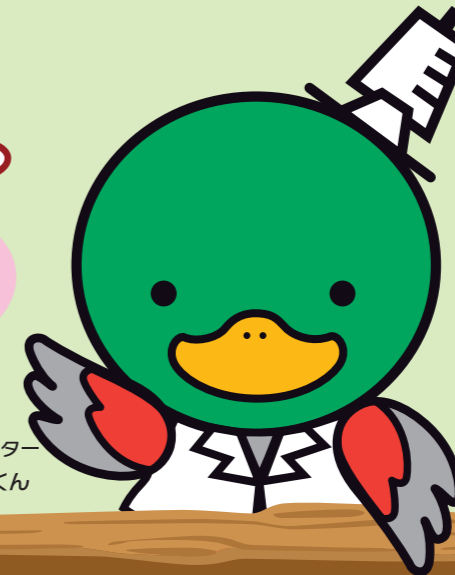
簡単！ 効果大！！

脱！メタボ

脱メタボを目指す生活改善のヒントをお伝えします。
健康長寿のために今できる生活習慣病予防を始めましょう！

メタボ生活チェック
あなたはいくつ
当てはまら
いますか？

健康づくり
マスコットキャラクター
健診カモンくん



- 満足するまで食べる
- 野菜が不足している
- 炭水化物の重ね食いが多い
(例：ラーメンとチャーハン、うどんとおにぎり)
- 夕食の時間が遅く、量が多い
- 運動不足である
- 甘い飲み物をよく飲む
- 間食をよくする
- お酒をよく飲む、休肝日がない
- 睡眠不足気味である
- たばこを吸っている



このダイジェスト版、特定健康診査、がん検診、健康に関するご相談は、健康課まで

加賀市役所 健康課 TEL 0761-72-7865 FAX 0761-72-5626
E-mail kenkou@city.kaga.lg.jp

なんでメタボは怖いのか?



見た目の体型や体重は若い頃と変わらなくても、お腹だけぼっこり出てきたなど感じることはありませんか。



●内臓脂肪

メタボ (メタボリックシンドローム) とは…

内臓脂肪型肥満が、高血糖・高血圧・脂質異常を引き起こす状態のことをいいます。放っておくと動脈硬化を進行させ、脳梗塞や心筋梗塞など**命に関わる病気を引き起こします**。



脱メタボのポイント! 生活のどこに取り入れる?

6:00



起床
朝食

朝食を抜かない!

朝食を抜くと、身体はエネルギーの不足を感じとり、昼食、夕食で脂肪を蓄えておこうとしてしまいます。



9:00

家事や日常の生活活動も効果的!

そうじや階段の昇降など生活活動には、内臓脂肪の燃焼効果が高く、肥満解消効果が期待できる**有酸素運動**が多いといわれています。



12:00

昼食

こま切れ運動も効果あり!

こま切れ運動を1日合計20分から始めましょう!
例:風呂掃除5分、通勤歩き10分、買い物10分、子供と遊ぶ15分、テレビを見ながら片足上げ5分 など



15:00

運動は時間帯が重要!

脱メタボには、空腹時の運動が効果的です(注:糖尿病で治療中の方は避けること)。
●食後30分~1時間までに運動 食後高血糖(かくれ糖尿病の方)の予防につながります。
●午後5時頃から30分程度の軽い運動 午後10時には寝つきをよくし、安眠につながります。
●就寝前(睡眠30分後に成長ホルモンの分泌量最大)の運動 筋肉量を増やします。

18:00

夕食

夜10時から脂肪製造時間

夜10時頃から深夜にかけて、糖質がエネルギーとして使われにくく、脂肪が蓄えられやすくなります(昼間の約20倍)。夕食は夜8時までに済ませましょう。



22:00

就寝

十分な睡眠はメタボを解消!

睡眠不足は太りやすいホルモン環境を引き起こします。(8時間眠る人に比べ、5時間眠る人は食欲を促進させる物質が多く、反対に食欲を抑える物質が少ないといわれています)。



効果的な運動でメタボを解消!



注意!
はじめから無理をせず、自分のペースで安全に行いましょう。

メタボ解消ウォーキング

脂肪分解には有酸素運動が効果的です。1回20分以上の運動で脂肪分解が進みます。

ひねるウォーキング

(1~2分×3回)

両肩から腰のラインを無理なくひねりながら歩くと消化・吸収が促進されます。



歩幅1.5倍ウォーキング

(1日合計3分以上)

普段の1.5倍の歩幅で、足を高くあげ歩きましょう。脂肪やたるみを減らし、内側から代謝をよくします。



お腹凸凹ウォーキング

(20回×5セット)

一歩ごとにお腹を最大限に出したり、引っ込めたりする運動を交互に繰り返して歩くことでお腹の筋肉をより使うことができます。

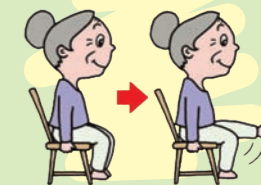


日常生活活動量をアップ!

身体の**大きな筋肉を動かすこと**でエネルギー消費量が増え、基礎代謝を上げる効果があります。

太もも 膝伸ばし水平上げ運動

脚全体に力を入れ、つま先を上に向けたまま脚をまっすぐに伸ばす。



お尻 寝ながらお尻あげ

お尻を上に向かってゆっくり上げていきます。上げすぎない(腰が反らない)ように注意しましょう。



簡単にできる全身運動

ラジオ体操

全身の筋肉をくまなく使うことができる運動です。



禁煙とメタボ

~禁煙しても太らない~



喫煙者は禁煙者に比べて味覚が鈍感になります。禁煙すると食事がおいしくなって太ると言われていますが、食べ方や量にちょっと気を付ければ太らず禁煙も可能です。禁煙補助薬には体重増加を抑制する効果もあります。ぜひ、お近くの禁煙治療を実施している医療機関にご相談ください。詳しくは、健康課までお問い合わせください。

運動と合わせて大切な**食事のポイント**は裏面をご覧ください。

