

# 始めましょう!メタボ予防・改善

## 運動

その1 歩数を与より1,000歩(1日10分)増やしてみましょう  
⇒歩いた分、エネルギーが消費されます。

その2 エレベーターより階段を利用しましょう  
⇒足の筋力アップで、太りにくい体になります。



## 食事

その1 1日3食、規則正しく、  
“食事バランスガイド”  
を参考にしましょう

「食事バランスガイド」  
は12月号で詳しく  
お知らせします。

その2 よくかんで、腹八分目にしましょう

その3 揚げ物、炒め物など油ものは控えめにしましょう

その4 副菜(野菜や海藻、きのこを使ったおかず)  
から先に食べましょう

その5 間食、アルコールは控えましょう



## 禁煙

### 禁煙を!

⇒たばこは血圧・中性脂肪値を上昇させ、HDLコレステロールを低下させます。  
その結果、血管の細胞を傷め動脈硬化を促進させます。



さらに 毎日体重をはかりましょう

※次回は**食生活改善普及月間**(10月)についてお知らせします!

<問い合わせ先>

栃木県健康増進課 健康づくり推進室 ☎028-623-3094

県西健康福祉センター ☎0289-64-3125 県東健康福祉センター ☎0285-82-3321

県南健康福祉センター ☎0285-22-1509 県北健康福祉センター ☎0287-22-2679

安足健康福祉センター ☎0284-41-5895 (各センター担当課:健康対策課 栄養難病担当)

発行 栃木県東健康福祉センター ☎0285-82-3321

100



「とちぎ健康21協力店」から発信します!

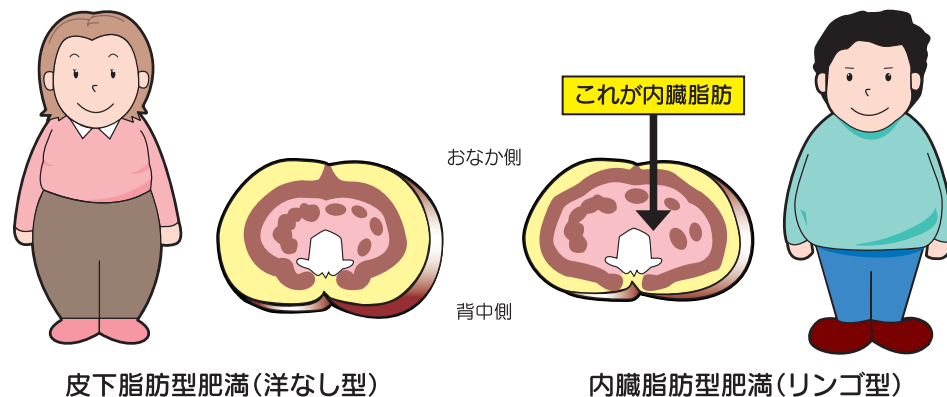
## 健康情報 NO.2

# 「メタボリックシンドロームについて」

(H19.8)



メタボリックシンドロームは「内臓脂肪症候群」とも言います。  
体の脂肪には「皮下脂肪」と「内臓脂肪」がありますが、内臓脂肪細胞は、  
高血圧、糖尿病、高脂血症、動脈硬化のリスクを増やす物質を分泌するこ  
とがわかっています。これらを予防するためには、内臓脂肪を増やさない  
対策が必要です。



チェックの方法は次のページへ!

