



「肥満」 肥満対策2

メタボリックシンドローム

(代謝異常症候群) あなたは大丈夫ですか?

心臓病、脳卒中の入口です

脂質代謝異常

中性脂肪

150mg/dl

HDLコレステロール

40mg/dl 未満

糖質代謝異常

空腹時血糖値

110mg/dl 以上

血圧高値

上

130mmH 以上

下

85mmHg 以上



へそ回り (内臓脂肪蓄積) (ご異論はありますが)

男 85cm 以上

女 90cm 以上

- 上記の検査値が2個以上ある方はメタボリックシンドロームですよ。。。。
- 肥満症・高血圧・糖尿病・高脂血症などが合併して起こります。。。。
- 動脈硬化が進んで心臓病や脳卒中を起こします



内臓脂肪型肥満は
メタボちゃんです

食習慣と運動習慣の改善をしましょう。

カロリー摂り
すぎていませ
んか?



就寝2時間前頃に食
事していませんか?
(肥満は夜につくれ
ます)

夜食・間食
早食いしていま
せんか?

脂肪分の多いも
のを摂り過ぎて
いませんか?

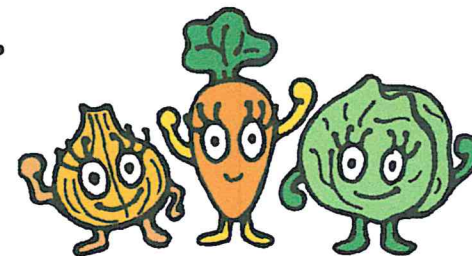


大成会広報室



○日頃から活動的な生活を心がけましょう。

○食べ過ぎ、運動不足を解消して体重を減ら
しましょう。



★野菜を多くしたバランスの良い食事を
摂りましょう。



★見直してみませんか?

和食、腹八分目の
食事が効果的とい
われています。



★ご存知ですか?

20分以上歩く
と脂肪の燃焼が起
こってきます。(ウ
ォーキングが効果
的)