

あなたは
大丈夫？

メタボリック シンドローム!!

あなたはメタボリックシンドロームですか？



肥満リスク
へその高さの腹囲

男性
85cm
以上

女性
90cm
以上

右の2項目以上に該当する場合

高血圧リスク

収縮期血圧
130mmHg以上
または
拡張期血圧
80mmHg以上

高脂血症
リスク

中性脂肪
150mg/dl以上
または
HDLコレステロール
(善玉コレステロール)
40mg/dl未満

高血糖リスク

空腹時血糖
110mg/dl以上

内臓脂肪 症候群

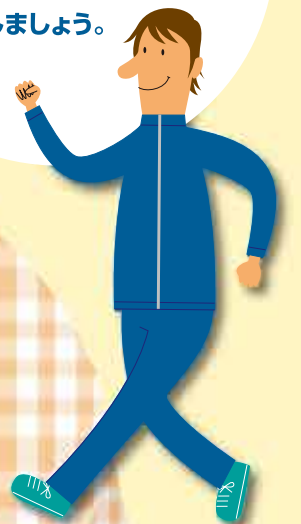
メタボリックシンドローム

内臓脂肪による肥満の人が、「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」といった生活習慣病になる危険因子を併せもっている状態のことです。自覚症状はありませんが、放置していると高い確率で重大な動脈疾患を進行させていきます。

メタボリックシンドロームの
予防と対策は…
1に運動、2に食事。

1 運動で改善

内臓脂肪は有酸素運動
で減らしましょう。
短い時間でも、
運動をしましょう。



2 食事で改善

野菜や海藻類
は多めに



食事は
規則正しく、
腹八分目

油分・塩分は
控えめに



間食は控えて

栄養はバランス
を考えて

洋食より和食を
中心に

食事はゆっくり、
よく噛んで