

Point! 歩き方も工夫すれば効果大!

あごを引いて
15 m先を見る

肩、ひじの力は
抜き、腕は前後
に大きく振る

背筋を伸ばし
胸を張る

歩幅はできる
だけ大きく

着地は必ず
かかとから

「運動が大切なのは分かっているけれど、なかなか始められない」というあなた。比較的簡単にできる「ウォーキング」から始めてみてはいかがでしょう？道具もお金もかからず始められ、しかも、ちよつと歩き方を工夫すれば、運動効果がさらにアップ。とつてもおすすめです。一人で歩くのはちょっと：と言う方は、友人や家族を誘ってみては？市内には結構、歩き仲間がいますよ！

ウォーキングで
脱メタボ!

2つ目は、運動です。

成功者に学ぶ！メタボ対策術

健診で「メタボ予備群」と診断された、市内在住のTさんとMさん。保健師や栄養士などのサポートを受けながら、1年後、ともに脱メタボを果たしました。成功の秘訣は何だったのか？2人にお聞きしました。

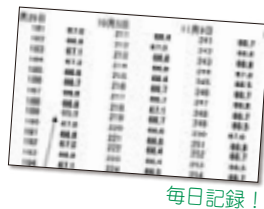
Tさん 62歳 男性 身長 169 cm		4.9 kg 減	H20.9月	H21.7月
体重	67.4	😊	63.5	
腹囲	86.8	😊	83	
HDLコレステロール	40	😊	50	
血压	131		134	
	82		89	
血糖(随時)	123	😊	77	

善玉コレステロールと呼ばれる。値が高いと動脈硬化の予防に役立つ

Mさん 66歳 男性 身長 163 cm		5.4 kg 減	H20.7月	H21.5月
体重	68	😊	62.6	
腹囲	85	😊	76	
HDLコレステロール	48	😊	60	
血压	130	😊	123	
	84	😊	75	
血糖(空腹時)	85	😊	79	

Point! 体重を毎日記録!

成功の秘訣は、日々の体重記録を付けたことです。続けていると、下がり幅が目に見えて分かり、やりがいもでてきます。保健指導を受けているときは、運動メニューや食事内容も毎日記録しました。そのおかげで、指導後はぐんと体重が落ちましたね。



毎日記録!

また、食事の前半に、必ず野菜を食べようになったことも、メタボ脱出には大きかったと思います。今でも毎食、妻と一緒に、ポウル1杯分の生野菜を食べています。血糖値が下がってきたのは、このおかげだと思います。

Point! 無理せず、楽しみながら!

成功の秘訣は、運動を苦痛だと思わず、楽しみながらやることです。私は、メタボ予備群と診断されてから、週に3～4回、畑作業やウォーキングを、そして毎朝、筋力トレーニングとストレッチを始めました。決して無理はせず、できる範囲で。そして、毎日を楽しむ、ことを忘れずに、続けてきました。何カ月か経つと、筋力が付いてきたことを実感。体も軽くなり、畑作業にも精が出るようになりました。

また、食事面では“夜を制するものはダイエットを制す”“外食で体重が増えたときは3日以内に戻す”を教訓として、毎日体重計に乗ることを心掛けました。

今年こそ脱メタボ!

放っておくと、^{しんきんこうそく}心筋梗塞、脳卒中など「命に関わる病気」になる恐れがある『メタボリックシンドローム』。生活習慣を変え、内臓脂肪を減らすことが、改善の早道です。ぽっこりお腹が出てきたあなた、今年こそ、心機一転「メタボ対策」始めましょう!



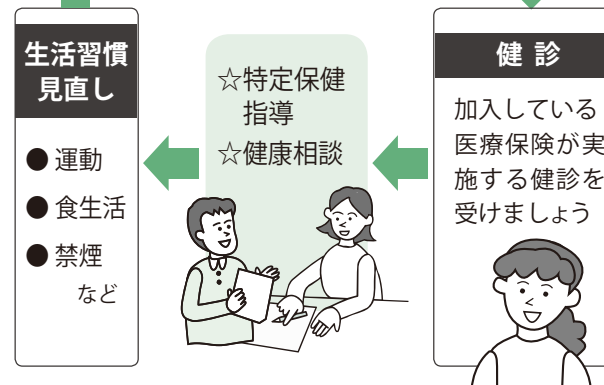
※メタボリックシンドローム (メタボ)

内臓脂肪型肥満の人が、「高血圧」「高血糖」「血中の脂質異常」の危険因子を、複数併せ持っている状態。放っておくと動脈硬化の危険性が高まり、心筋梗塞や脳卒中などの病気につながる恐れがあります。

おなか周り
男性 85cm 以上
女性 90cm 以上

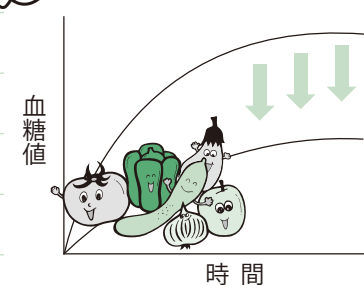
1 高血圧
2 高血糖
3 血中の脂質異常
1 2 3 の中で 2 つ以上

Point! このサイクルの習慣化が大切!



私ってメタボ? まずは健診を受けよう
メタボって何? 私ってメタボ? ...そんな疑問を解決するために、まずは、健診を受けましょう。健診を受けることで、自分の健康状態が分かり、改善への対策が見えてきます。健診の結果によっては、特定保健指導(※)や、健康相談などのサポートを受けることもできます。上手に利用し、あなたの健康づくりに役立てましょう。
『健診で自分の健康状態を知り、サポートも活用しながら、今の生活

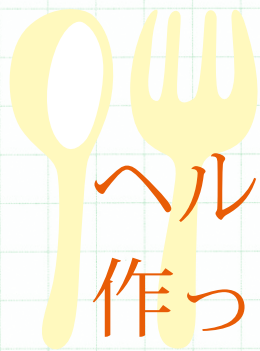
Point! 前半の野菜摂取で血糖上昇を緩やかに!



脱メタボの実践的な対策。1つ目は食生活の改善です。食事の内容、食べる時間など気を付けることはいくつもありますが、その中でも特にオススメなのが「食事の前半に野菜をとること」。生野菜、温野菜、お浸し……。どんな食べ方でも大丈夫。前半に野菜をとることで、血糖の上昇が緩やかに。さらに食物繊維が先に入り、満腹感が得られることで、食べすぎ防止にもつながります。

食事前半に野菜を食べて、脱メタボ!

※特定保健指導
メタボ、もしくはメタボ予備群の方に、保健師や栄養士などの専門家がアドバイスを行います。40～74歳の方が対象です。
習慣を見直していく。このサイクルを習慣付けることが、メタボ対策の第一歩です。



ヘルシーでおいしい料理 作ってみませんか

食事面でメタボ対策をさらに後押し。食生活改善推進員さんのおすすめメニューと、調理教室をご案内します。

1 家で作ってみよう！

作ってくれたのは、市食生活改善推進員連絡協議会会長の、宮本成子^{しげこ}さんです。



お正月明けの胃を休めるヘルシー料理。ぜひ挑戦してみてください！

MENU

かぶのえびそぼろあん



…作り方…

- ① かぶは茎を2cmほど残して葉を切り落とし、皮をむき、たてに2等分に切る
- ② 鍋にAのだしを煮立て、かぶを入れ、弱火にしてふたをして、やわらかくなるまで約15分煮る
- ③ えびは塩をまぶして洗い、水気をふいて背わたをとり、細かく刻む。熱湯にさっと通してざるに上げ、水気を切る
- ④ 小なべにBを入れ、煮立ててアルコール分をとばす。②の煮汁1.5カップを加え、えびを入れる。煮立ったらCを合わせて加え、とろみをつける
- ⑤ かぶを器に盛り、④のあんをかけてゆずを添える

1人分 102 kcal

…材料(4人分)…

- かぶ……………8個(中～小)
- えび(むき身) ……150g
- 塩……………小さじ1
- ゆず皮のせん切り…少々
- A(だし3カップ、薄口しょうゆ大さじ1、塩少々)
- B(酒1/4カップ【50ml】、みりん大さじ1、薄口しょうゆ大さじ1)
- C(片栗粉大さじ1.5、だし大さじ3)

食生活改善推進員は こんな活動もしています！

親子の食育教室

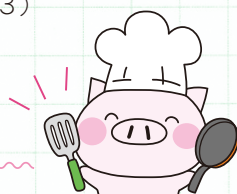


保育園への出前講座 (メタボ対策子育て支援事業)



その他にも「男性のための料理教室」「食育推進事業」など、様々な活動を行っています。

2 一緒に作ろう！



目指せ
脱メタボ！

🍎 クッキング教室 🍎

- 🍊 と き 3/4(木) 受付9:00～、教室9:15～12:30
- 🍊 と ころ 健康管理センター
- 🍊 内 容 実践！食生活改善の話
調理実習…フライパンで作れる蒸し料理、
具たくさん味噌汁、ヘルシーおやつなど

対象は、腹囲が男性85cm、女性90cm以上、もしくは、BMIが23以上の方です。

- ※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
- ※ 家族の方も参加できます。
- ※ 今年度参加された方は対象外です。

- 🍊 準備物 エプロン、三角巾、タオル、筆記用具
- 🍊 定 員 先着15人
- 🍊 参加費 無料
- 🍊 申込み 2/18(木)までに、健康管理センターに電話でお申し込みください