

メタボリック シンドロームを 予防しよう！



～内臓脂肪はどうしたら減らされるの？～

内臓脂肪は皮下脂肪と比較すると、増えやすい一方で、減りやすいという特徴があります。ですから、日々の食事に注意したり、運動不足を解消するだけで、内臓脂肪を減らすことができます。

今日から内臓脂肪をためない生活をはじめましょう。

食生活 こんな食生活は改善しましょう！

欠食する人→一日3食にしよう

朝食抜きで昼まとめて、昼抜きで夜たくさんという食べ方は体が飢えに備えようとして、エネルギーを蓄えやすくなります。



満腹になるまで食べる人→腹八分目を守ろう

「もう少し食べたい」程度でやめること。多いと思ったらもったいないと思わず、残しましょう



ながら食いをする人→食事を意識して楽しもう

何かしながら食べると、どのくらい食べたか分かりにくく、満腹感も少ないので、無意識のうちに食べ過ぎてしまいます。

夜遅く食事をする人→就寝3時間前までにすませましょう

食べてすぐ寝ると、エネルギーをため込みやすくなります。

お酒の好きな人→適量をまもりましょう

お酒は、ついつい飲み過ぎてしまい、おつまみや食事をたくさん食べてしまうため、エネルギーオーバーを招きます。

運動 身体活動をもっと増やそう

身体活動とは、運動だけでなく、日常生活での労働、家事、通勤などがふくまれます。歩くことは、日常生活で最も基本的な身体活動です。普段からだをあまり動かしていない人は、少しずつ歩数を増やして、1万歩をめざしましょう。10分歩くと約1,000歩です。

