

# 食を見直して 生活習慣病を退治！

肥満の最大の原因は食べ過ぎです。常に「腹八分目」を意識し、ご飯などの主食と魚や肉、野菜などのおかずをバランスよく食べましょう。  
今の食習慣が少しでも改善されるよう、自分なりに工夫してみましょう。

「減らす」「替える」「増やす」！

今日からできる  
バランスを考えた食生活

食事の回数や時間が不規則になると、栄養のバランスも崩れがちに。「1日3食」、「規則正しい食事」を常に心掛けるようにしましょう。



「減らす」「替える」  
「増やす」を心掛ける



1日350g  
(小鉢5杯分)の  
野菜を目標に



飲食は、寝る  
2～3時間前  
までに済ませる



アルコールは  
「控えめ」に

一口30回は噛もう！

噛むことから  
始めるメタボ対策

「噛む」ことは、食べ物を体の中に取り入れるだけでなく、私たちの健康を維持していくためにもとても大切です。  
よく噛むと、こんなに「良いこと」ありますよ。

よく噛むことでこんな効果が...



- ・脳が満腹を感じ、必要以上に食べられなくなる
- ・早食い、食べ過ぎ防止
- ・ダイエット効果がある

あなたは大丈夫？

※メタボリックシンドローム診断基準検討委員会 策定

メタボチェック！

腹囲が 男85センチ以上  
女90センチ以上

+

最高130mmHg以上  
最低85mmHg以上  
のいずれかまたは両方

空腹時血糖値が110mg/dl以上

中性脂肪値が150mg/dl以上  
HDLコレステロール値が40mg/dl未満  
のいずれかまたは両方

これら  
3項目のうち、  
2項目以上が  
該当する方

「腹囲」が上記の基準で、かつ「高血圧」「高血糖」「脂質異常」のうち2つ以上が当てはまる方は、メタボ基準に該当します。メタボに該当する方はもちろん、一つでも項目に当てはまる方は、早急に生活習慣を見直しましょう！

