

メタボ

予防講座

清田区では、区内在住の40歳～64歳の方を対象に、年に2回メタボ予防講座を開催しています。

この講座では、医師や管理栄養士などから「内臓脂肪が体を与える悪影響」など、皆さんの関心が高い話題を分かりやすく説明。家庭でできる簡単な筋肉トレーニングなども学びます。靴の履き方を学び、足が軽くなり歩き方が変わったと大好評の講座です。

これからの生活を楽しく健康的に過ごすために、カラダにいいこと始めてみませんか。

◆問い合わせ先
健康・子ども課健やか推進係
☎(889)2400 内線525～528



▲ 講座の様子

改善 予防

1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ!

「運動不足」や「食べ過ぎ」などの不健康な生活習慣でたまりやすい内臓脂肪。反面、運動などによって減らしやすい特徴も併せ持っています。今日から内臓脂肪をためずに減らす生活を心掛け、メタボを予防・改善しましょう。

また、「百害あって一利なし」といわれるたばこ。家族や同僚の協力を得ながら、禁煙を実行しましょう。そして、すでに治療をしている方も「薬を飲んでいれば大丈夫」というわけではありません。生活習慣の改善を合わせて行いましょう。

体

を動かして内臓脂肪を撃退!

ウォーキングや体操などの有酸素運動は、効果的に脂肪を燃やしてくれます。日ごろから体を動かす習慣を身に付け、内臓脂肪を減らしましょう。



ウォーキング



自転車



水泳



ラジオ体操

また「運動する時間が取れない」「面倒で長続きしない」という方も、日常生活の中にちょっとした運動を取り入れるだけでも効果があります。



通勤・買い物は歩幅を大きく速歩きで



エレベーターより階段を使う



掃除や窓ふきなど

食

生活を見直して肥満とさよなら!

内臓脂肪をためる原因は、食べ過ぎや欠食などの乱れた食生活にあります。1日3食、バランスのとれた規則正しい食事を心掛けましょう。



朝食は抜かず、間食や夜食は控えめに



よくかんで、腹八分目を目安に



食物繊維が豊富な野菜を多めに



中ビン1本 500ml



1合 180ml

アルコールは控えめに、休肝日を

燃やそう!

内臓脂肪

ウォーキングは、内臓脂肪を減らすために手軽で効果的な有酸素運動。週に3～5回、一日15分～30分以上が理想的です。脱メタボの第一歩として始めてみませんか。

活用しよう!

ウォーキングマップ

清田区の豊かな自然を楽しめる5つのコースを紹介しています。

◆配布場所(窓口)

- *健康・子ども課健やか推進係(13番)
- *総務企画課広聴係(33番)

