

メタボ脱出！お助け情報！

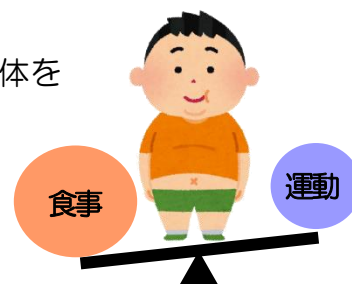
1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ



▲ 健康お役立ち情報はこちら
QRコードは、デンソーウェーブの登録商標です。

《 食事 》と《 運動 》の両方を見直し、メタボを予防しましょう！
(運動については運動編をご覧ください。)

バランスよく、おいしく楽しく食べる。この積み重ねが将来の身体を作ります。日々の食事の中で、できそうなことから始めましょう。



野菜を1日350g以上とろう！

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、代謝を助けたり、血糖や血清コレステロールの上昇を緩やかにする働きがあります。

健康を維持するために必要な野菜の摂取目標量は1日350g以上！野菜1食の適量(約120g)の目安は、生野菜では両手に山盛り1杯です。野菜は加熱するとかさが減るので、片手に1杯分となります。今より1品、野菜料理を増やすように心がけましょう。



出典「ヘルスプランニング・あいち 手ばかり栄養法」

野菜をとるコツ

- ・茹でる、蒸す、炒める等の加熱調理により、野菜のかさを減らしましょう。
- ・スープやみそ汁の具材として野菜をたっぷり入れましょう。溶け出した栄養素も逃がすことなくとることができます。



愛知県の野菜摂取量は全国男性ワースト1位、女性ワースト3位という悲しい結果も…。意識して野菜を食べよう！（平成28年国民健康・栄養調査より）

高血圧を予防しよう！



食塩の摂りすぎは、高血圧を招きます。高血圧はメタボの危険因子の1つですが、「サイレント・キラー」と呼ばれるように、自覚症状がないという怖さをもっています。

高血圧を予防するためには、①食品や料理から摂取する食塩量を減らすこと、②カリウム等を多く含む食品を食べ、体内から食塩を排泄することがポイントです。

食塩量を控えるコツ

- だしや酢、香味野菜や香辛料を活用しましょう。
- ソースやしょうゆ等は「かける」より「つける」ことで、余分な食塩をカットしましょう。

カリウムを多く含む食品

野菜や海藻、イモ類のほか、果物にも多く含まれています。



脂質の摂りすぎに注意！

身体を動かすエネルギーは、炭水化物、たんぱく質、脂質から発生します。炭水化物とたんぱく質は1gあたり4kcal、脂質は1gあたり9kcalのエネルギーを作り出し、脂質は効率の良いエネルギー源であると同時に、エネルギー過多になりやすい栄養素です。肥満や脂質異常症を招くため、脂質の摂りすぎには注意が必要です。

脂質を控えるコツ

- 天ぷらやとんかつ等の揚げ物は、食べる量や回数を減らしましょう。
- 脂身の多い肉やベーコンは、網で焼いたり、茹でることで、余分な脂を落としましょう。
- テフロン加工の鍋やフライパン、電子レンジを活用し、調理用の油やバターを控えましょう。



外食メニューをかしこく選ぼう！

外食は量が多く、味付けが濃い傾向があり、野菜も不足しやすくなることを頭に入れて、メニューを選ぶようにしましょう。

食品・料理選びのコツ

- 炭水化物の重ね食い（例：ラーメン+チャーハン）は避け、野菜炒め等に替えましょう。
- うどんやラーメンの汁は飲み干さないようにしましょう。
- 栄養成分表示を見て食品や料理を選ぶ習慣をつけましょう。



.....

ご不明な点は刈谷市保健センターまでお問い合わせください。

刈谷市保健センター TEL：23-8877 FAX：26-0505

.....

