

メタボリックシンドロームを改善しましょう

保健福祉課（衛生チーム）
電話 0994-22-3044



メタボリックシンドロームは、内臓の蓄積に加え、高血糖、脂質異常、高血圧のいずれか2つ以上の危険因子を合わせもつ状態です。危険因子が3〜4つ重なる、脳卒中、心筋梗塞発症の危険度が30倍以上に跳ね上がるともいわれています。メタボリックシンドロームを改善するために、おなかをひっこめ、肥満を解消しましょう。

まずは・・・
3ヶ月で2kg（腹囲は2cm）
減少を目指そう！

メタボリックシンドロームの判定では腹囲（おなか周り）を測りますが、腹囲1cmが体重1kgの目安となり、体重1kg減らすのに約7000kcalの消費が必要です。

3ヶ月で2cm減らすには

2cm × 7000kcal ÷ 90日 ≒ 約150kcal

現在よりも1日あたり150kcal減らすことができれば、3ヵ月後には体重&腹囲が-2になっているはずですよ！

150kcalの目安

- ・ ごはん（ふつこ盛り） 3/5杯分残す
- ・ ラーメンを1/3杯分残す
- ・ ビールを1本（350ml）減らす
- ・ 焼酎を1/4合減らす
- ・ 缶コーヒを2本減らす

速歩き

- ・ 体重50kg台は30分
- ・ 60kg台は25分
- ・ 70kg台以上は20分

普通歩行

- ・ 体重50kg台は40分
- ・ 60kg台は35分
- ・ 70kg台以上は25分

食事と運動を組み合わせる例（体重60kg台の場合）

- ・ 速歩きを15分行い、晩酌のビールを1本減らす



体重(腹囲)2kg(cm)減量成功!!

食生活改善推進員養成講座の参加者募集

錦江町食生活改善推進員養成講座の参加者を募集いたします。講座で必要な知識と実技を学び修了すると、食生活改善推進員として活動していただくことができます。

【対象者】

錦江町に在住している方で、年齢が60歳未満で受講後、錦江町食生活改善推進員として、ボランティア活動に参加できる方

【参加費】

調理実習代（1回150円 × 2回）

【日程】

6月〜8月までの月2回、計6回コース

【申込方法】

参加を希望される方は、5月15日（金）までに保健福祉課（電話22-3044）栄養士までお申し込みください。

食生活を通して健康づくりについて楽しく学び、家族の健康管理や地域のために役立ててみませんか？

「みんなで考えよう！錦江町虫歯予防対策検討会」の取り組み

その①

「みんなで考えよう！錦江町むし歯予防対策検討会」での目標に向けて、さまざまな所で取り組みが始まっています。その取り組みを紹介していきます。

大根占子育て支援センターでは、早くからおむし歯予防や食育にも取り組んでいます。昨年度も6月に「歯について学ぼう」をテーマに学習会を行いました。「ちょっとした工夫で噛む回数が増えたり、気軽に手作りのおやつが作れたり、それがむし歯予防に繋がるんですね。」と参加されたお母さん方の感想です。

