

健康管理センターだより No.1

年1回の健康診断を受けましょう！

健診を毎年受けることで、自分のからだの健康状態を確認しましょう
生活習慣病の予防のためにも毎年受けることが大切です

あなたの生活習慣はいかがですか？
健診を機会に食生活や運動習慣を見直して見ませんか？

メタリックシンドロームとは、

内臓脂肪型肥満に加え高血糖・脂質異常・高血圧のいずれか2つ以上をあわせ持った状態をいいます。内臓に脂肪が蓄積した状態が(内臓脂肪)続くと生活習慣病の発症や動脈硬化の進行などの危険があります。

生活習慣病とは？

脂質異常症(高脂血症)や糖尿病、高血圧症などが挙げられています。

❖ **脂質異常症(高脂血症)**とは、血液中にふくまれるコレステロールや中性脂肪(トリグリセライド)などが、一定の基準よりも多い状態を言います。

コレステロール値が基準値を超えると**脂質異常症の危険**があります

❖ **糖尿病**とは、血液中のブドウ糖の量が慢性的に増えた状態を言います。空腹時血糖やHbA1c(過去1~2か月の血糖値の平均)が基準値を超えると**糖尿病の危険**があります。

❖ **高血圧**とは、安静状態での血圧が慢性的に正常値よりも高い状態を言います。血圧の値が基準値を超えると**高血圧症の危険**があります。

基準値は成績表で確認しましょう

❖ 脂質異常症や糖尿病・高血圧症の状態が続くと動脈硬化が悪化し脳血管障害や心筋梗塞などの病気を発症する危険が高まります。危険因子と呼ばれている生活習慣病の予防のために、健診結果を確認し生活習慣を改善することが大切です。

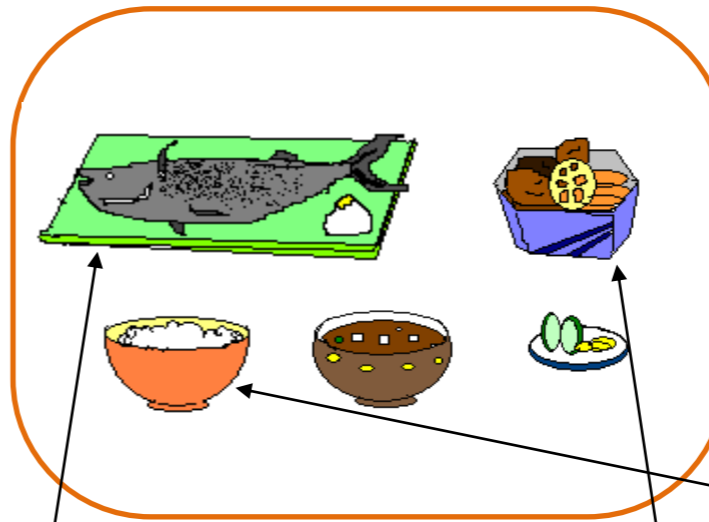
生活習慣病の予防のために
今日から出来ることを始めてみませんか？

バランスの良い食事をとりましょう
毎日の運動も大切です ♪♪



食生活改善のためにできること

栄養バランスの良い食事は、食生活改善の第1歩です
主菜・副菜・主食の3つのお皿をそろえることを心がけましょう



野菜は食事バランスに最適です ♪

野菜の1日量の目安は350g(1食120g)
生野菜なら両手いっぱい350g
加熱した野菜なら片手いっぱい350g
❖ 味噌汁の具を多くする
❖ 小鉢に1品野菜を加える

副菜(野菜)を多くとる工夫をしましょう

主菜

【役割】メインとなるおかず
【主材料】肉・魚・卵・大豆製品
【栄養素】たんぱく質・脂質

※チーズはタンパク質を豊富に含んでいるため、主菜の仲間と考えます。

副菜(野菜)

【役割】主食・主菜に不足する栄養素を補給し
バランスを整える
【主材料】野菜・海藻・きのこ類
【栄養素】ビタミン・ミネラル
食物繊維

主食

【役割】食事の中心
【主材料】ご飯・パン・麺・イモ類
【栄養素】炭水化物
(食物繊維含む)

※いも類やかぼちゃ、れんこん
トウモロコシなどは水分が
少なくでんぷん質が多いので、
主食の仲間と考えます。

❖ 嗜好品(お菓子やアルコールなど)のとりすぎにも気を付けましょう

運動習慣をつけるためにできること

運動が苦手という方や時間が取れないという方は
こまめにからだを動かす習慣をつけることから始めましょう

例えば...

- ❖ ちつよとそこまで、歩く...の輪
- ❖ エスカレーターをやめて階段を使う...の輪
- ❖ 家事の合間にストレッチをする...の輪

今できる
小さな運動の輪を
毎日少しずつでも
繋げましょう