



メタボ解消法

メタボリックシンドロームを予防・改善する為には、**1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ**と言われています。自分にあった改善方法でメタボ改善・メタボ予防に取り組みましょう!!



まずは、肥満のチェックから!

肥満度チェック!

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m = BMI

BMI判定: 18.5未満...やせ 18.5以上25.0未満...正常 25.0以上...肥満

健診結果にも記載されています。



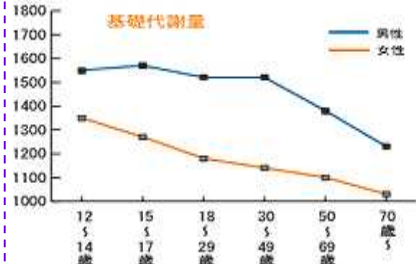
運動

運動には有酸素運動(ウォーキングなど)はもちろんのこと、筋力アップも大切です。**両方をうまく組み合わせることでメタボ解消に効果が期待できます。**

おすすめ 筋力を高めるための運動



<p>ここに効く!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・太もも前面 ・大腰筋(大腿骨と背骨をつないでいる筋肉) 	<p>ここに効く!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・太もも背面 ・お尻 	<p>ここに効く!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・胸 ・腕
--	--	---



基礎代謝量は男性は10代後半、女性は10代前半頃をピークに年齢とともに低下していきます。これは筋肉量との関係があります。



運動の詳しい方法は、次(裏)のページをご覧ください。

筋力を増やすことで、基礎代謝を高め太りにくい体作りができます。

ウォーキングはおすすめ!

- 頻度: 週3日以上
時間: 1日合計30分以上 (細切れでも効果あり)
強度: ニコニコペースで早歩き

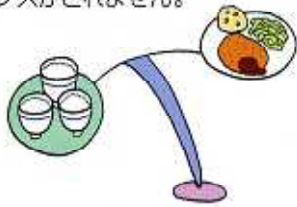


食事

主食・主菜・副菜をそろえただけで安心していませんか?

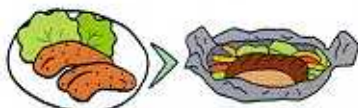
量や組み合わせは大丈夫? 塩分や糖分をとりすぎていませんか?

「おかずは少量なのに、ごはんは何杯も食べる」や「偏った組み合わせ(ごはん、とんかつ、ポテトサラダなど)」では、栄養バランスがとれません。



油を使った料理が多くありませんか?

揚げ物、炒め物には、油が多く含まれています。蒸す、あえる、ゆでる、煮るなどの調理法も活用しましょう。また、料理に含まれる見えない油にも注意しましょう。



うす味でもおいしく食べられるように、レモンやしそなどを上手に使ったり、砂糖やしおゆなどを控えた味付けも工夫しましょう。



一度の食事内容だけにこだわっていませんか?

昼食で野菜が不足していたら夕食で野菜をたっぷり食べる、つい食べ過ぎてしまった翌日は摂取エネルギーを控えるなど、数回の食事の中で栄養バランスを考えることも大切です。



禁煙

禁煙を始めた時に離脱症状が現れる場合があります。症状をチェックして自分にあった対処法を試してみましょう。

離脱症状対処法チェック

<p>(ケース1) イライラする 落ち着きがない</p> <p>対処法</p>	<p>(ケース2) だるい 頭が痛い 眠い</p> <p>対処法</p>	<p>(ケース3) 口寂しい タバコが吸いたい</p> <p>対処法</p>
--	---	---

気分転換をしましょう。
・軽い運動
・散歩
・深呼吸
・ストレッチ

十分に睡眠をとりましょう。
・足を高く仰向けに寝る
・昼寝をする

口寂しきの改善。
・氷を口にする
・冷たい水を飲む
・熱いお茶を飲む
・歯を磨く
・うがいを
間食はカロリーを気にしましょう

参考資料)ハルティスファーマホームページ

クスリ

薬によるコントロールは医師と相談の上適切に飲みましょう。そして、「薬を飲めば安心」ではなく、生活習慣の改善も併せて行なっていきましょう。

JA鹿児島県厚生連
地域医療推進部 地域医療推進課
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。

メタボ解消法

おすすめ!

筋力を高めるための運動

スクワット



肩幅に開いた足を八の字に開き、背筋を伸ばし両腕を前に伸ばす。
つま先と膝が同じ方向に曲がることを確認しながら、3秒間で椅子に座るように膝を曲げ、1秒間姿勢を保持する。

3秒間で元の姿勢に戻す。

膝がつま先より前に出ない
下を向かない

ヒップエクステンション



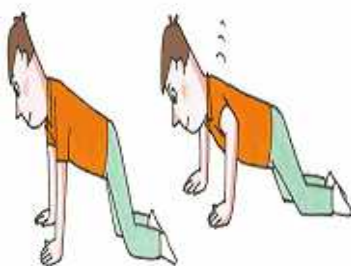
背筋を伸ばし腰の位置を固定したまま、お尻の下の方に力を入れる。

3秒間かかとから足を後へ上げ、1秒間姿勢を保持する。

3秒間で足を元に戻す。

上半身を前傾させない
足を上げるときは腰を反らさない
椅子に体重をかけない

腕立て伏せ



膝を少し曲げた状態で膝を床につけ、両腕を床に対して垂直に伸ばす
(肘は少し曲げる)

両手を肩幅よりやや広めにおき、指先をやや内側に入れる

ゆっくりと肘を曲げ、1秒間姿勢を保持する。

ゆっくりと元の姿勢に戻す(この時、腰を反らさない)

各運動を10回×1～3セット、週5～7回が目安です。
筋力に自信のない方は最大2セットとしましょう。