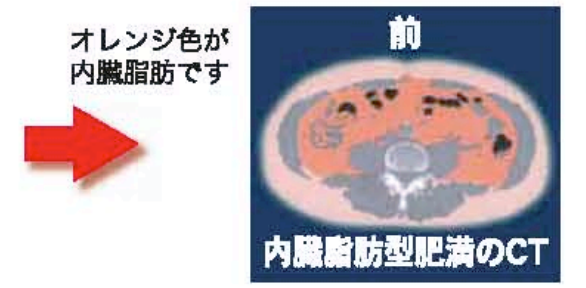


**ウエスト周囲径の正しい測り方**

①立った姿勢で ②息を吐いて ③へその位置で  
 巻尺を水平にまいて測りましょう

ウエスト周囲径  
**男性 85cm以上** **女性 90cm以上** は **要注意**



**メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは？**  
 腹囲が、男性85cm以上・女性90cm以上

**①血圧が高い**  
**②血中のHDLが低い**  
 or **中性脂肪が高い**  
**③血糖値が高い**

**④プラス** の2項目以上ある場合です

生活習慣をみなおして、脱メタボリック

**ステップ①食事**

- 野菜は1日に**350g**、目標は**5皿**!
- 果物は摂りすぎに注意  
1日にりんごなら**大1/2個**、みかんなら**中2個位**
- 油を使った料理は**1日2皿**ぐらいまで!
- 塩分はひかえめ、**1日10g**未満
- お酒は適量、日本酒換算で**1日1合**まで

野菜たっぷり、脂肪・塩分はひかえめに!

日常生活の中で積極的に身体を動かそう!

**ステップ②運動**

- 有酸素運動で、体脂肪燃焼!
- 普段の生活の中で、しっかり身体を動かそう!
- 無理のない筋力トレーニングで**筋肉量を増やそう**。
- 運動後は、**ストレッチ**で疲労回復!

**ステップ③禁煙**

- 喫煙は、メタボリックシンドロームを悪化させます
- 喫煙は、心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化性疾患のリスクを高めます
- 今すぐに禁煙をおすすめします

禁煙中

これであなたもメタボリック脱出!!

スッキリ

