

# 予防改善しようメタボリックシンドローム

1に**運動**、2に**食事**、しっかり禁煙、最後にクスリ

体を動かして  
脂肪ダウン!!



こんなあなたに効果的!

どこへ行くのも車を使う  
仕事中はほとんど机に向かっている  
エレベーターやエスカレーターがあれば必ず利用する  
家事は最低限に済ませる  
休日は家でゴロゴロして過ごすことが多い

通勤で・・・ 駅まで自転車や徒歩にする

バスを一つ手前で降りて歩く

日中に・・・ エスカレーター・エレベーターは使わず階段を使う

昼休みに近所を散歩



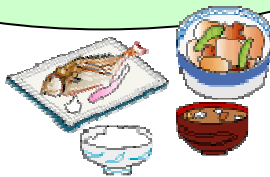
家で・・・ 買い物などの外出は徒歩か自転車で

重い荷物はすすんで持つ

掃除や犬の散歩は積極的に



上手に食べて  
エネルギーダウン!!



こんなあなたに効果的!

一日3食、とっていない  
夕食は夜遅い時間にとることが多い  
肉料理が多い  
野菜料理はあまり食べない  
菓子、嗜好飲料をよく食べる  
早食いである

食べもの・・・ 主食・副菜・主菜のそろった食事を

野菜や海草、きのこなどから食べる

菓子などの買い置きをしない

食べかた・・・ ゆっくりとかんで満足感を

食器を小ぶりに

テレビを消して、ながら食べしない

一日3食、規則正しく食べる

