

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることであります。

脱・メタボを叶えるコツ

【自分はメタボ？】腹囲と追加リスクの有無で判定する

①腹囲はどのくらい？

男性：85 cm以上
女性：90 cm以上

はい

いいえ

・現在は内臓脂肪型肥満ではあません
・他の健診項目に指摘があればその改善に努めましょう

②追加リスクはいくつある？

<input type="checkbox"/> 血糖	空腹時血糖 110 mg/dl 以上 または HbA1c 5.6% 以上
<input type="checkbox"/> 脂質	中性脂肪 150 mg/dl 以上、 または HDL コレステロール 40 mg/dl 未満
<input type="checkbox"/> 血圧	収縮期 130mmHg 以上、 または拡張期 85mmHg 以上

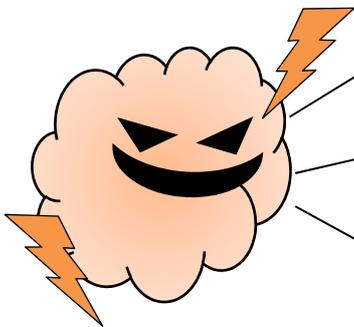
* 脂質異常症、高血圧、糖尿病に対する薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める

☑ 1つあてはまる
メタボリックシンドローム予備群

☑ 2つ以上あてはまる
メタボリックシンドローム該当者



お腹に溜まった内臓脂肪が、血管を傷つけ、やがて病気を引き起こす



血圧を上げるホルモンを分泌
(アンジオテンシノーゲン)

血糖値を上げるホルモンを分泌
(TNF-α)

中性脂肪をたくさんつくる
(インスリンの効きが悪くなる)

① 高血圧・脂質異常・高血糖になり、
血管が傷ついていく

② 血管が破れたり、つまったりして、
病気が発症する
【心筋梗塞】【狭心症】
【脳梗塞】【脳出血】【糖尿病の合併症】など

これからも健康で自由に楽しむために、
あなたのメタボを改善しませんか？



「たくさん食べていないのに太る」→ エネルギー収支を見直し、より動こう

食べていないつもりでも、実は過剰に食べている、もしくは運動や活動量が少ないため、消費されていないかもしれません

★まずは、何を・どれだけ食べているのか、どの程度動いているのかを客観的に知る必要があります

★その後、食生活を見直し「動く」場面を増やすことで、エネルギーの収支バランス（食べる・動くのバランス）を改善しましょう

何をどれだけ…を「見える」ように

測定することで「振り返る」習慣を



食べたものの記録



嗜好品の1ヶ月の総額を計算



体重・歩数の測定

見附市の健幸ポイント、
健康運動教室への入会がおすすめ！

歩数・体重・体組成など測定でき、
ポイントが貯まるから続けるのが楽しい



【食事のコツ】噛み応えのある食材を取り入れ、食べ過ぎを防ごう！

【海藻サラダ】

食物繊維が豊富な海藻類は
食後の血糖の急な上昇を抑える

【スペイン風オムレツ】

野菜を入れて具だくさんにする
ことで食べ応えのある食感に

【雑穀ごはん】

よく噛む効果を期待でき、
満腹中枢を刺激する

【根菜のみぞれ煮】

食材を大きめに切ることで
噛む回数をアップ



献立のレシピ
公開中

見附市は「みんなでつづける食生活みつけ」
の取組をすすめています



みつけ食育応援サイト



見附市子育て支援サイト
スマイルみつけ

