

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す。

今日から始めようメタボ対策

R7 年度の特健診が始まります
自身の身体、食生活を見直してみませんか

メタボリックシンドロームとは？腹囲と健診結果から判定できる

【診断基準】

腹囲
男性：85 cm以上
女性：90 cm以上



血圧
収縮期 130mmHg 以上
または 拡張期 85mmHg 以上

血糖
空腹時血糖 110 mg/dl 以上
または HbA1c 6.0%以上

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

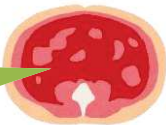
* 脂質異常症、高血圧、糖尿病に対する
薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める

☑ 1つあてはまる
メタボリックシンドローム予備群

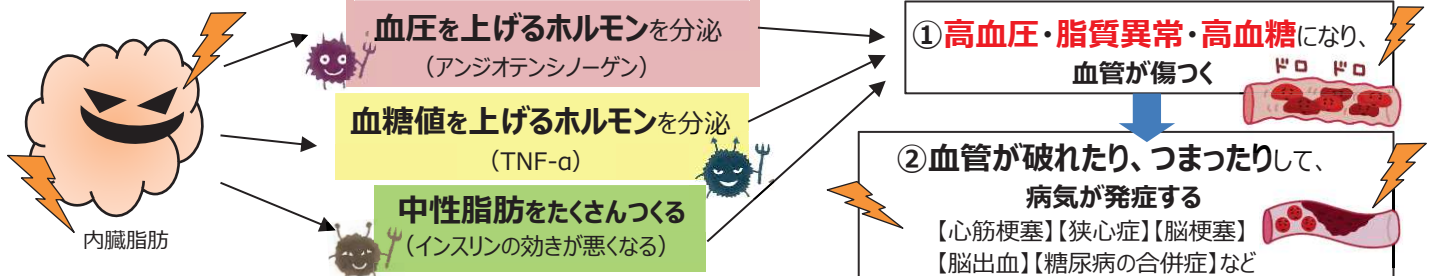
☑ 2つ以上あてはまる
メタボリックシンドローム該当者



内臓脂肪
の蓄積



内臓脂肪が溜まると身体に及ぼす影響



「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」場面を増やして、**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



食べたものを記録



嗜好品の1か月の総額を計算

測定することで「振り返る」習慣を



体重・歩数の測定

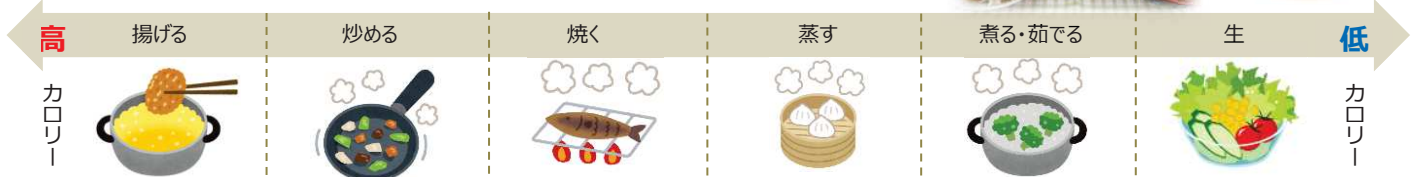


【食事のポイント】同じ食材でも調理法を変えて大幅にカロリーダウン

- ・主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を意識しましょう
- ・よく噛み、腹八分目を心がけましょう
- ・脂っこいもの、カロリーの高いものは、**食べる時間、頻度、量**に注意しましょう



今月の
食育レシピは
裏面を check !



☆コンビニや外食でのメニューも意識して選びましょう☆

