

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。

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

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 ↓

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

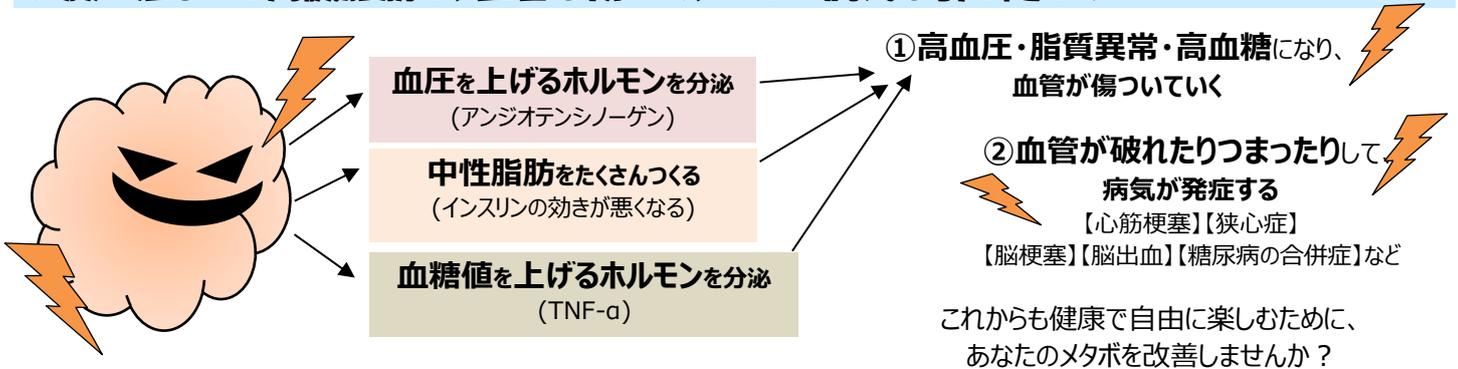
* 脂質異常症、高血圧、糖尿病に対する薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める

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**

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

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



「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か、もしくは運動や活動量が少ないために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

9/22(金)～12/20(水)は運動教室入会キャンペーン中♪ 始めるなら今がオトク

【食事のコツ】野菜でかさ増し&油の使い方次第で、ヘルシーと満足感を両立できる

【ひらひらサラダ】
すりごまの風味があるので、マヨネーズの量を減らしても美味しい

【ふわふわしんじょう】
野菜を混ぜてかさ増しすることで見た目も満足、蒸すので油を使わずヘルシーな仕上がりに

【野菜たっぷりスープ】
油でいためてから煮るので、コクや美味しさがアップ

【麦入りごはん】
よく噛む効果を期待でき、満腹中枢を刺激する

レシピを公開中

