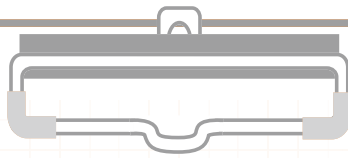


健康回覧板



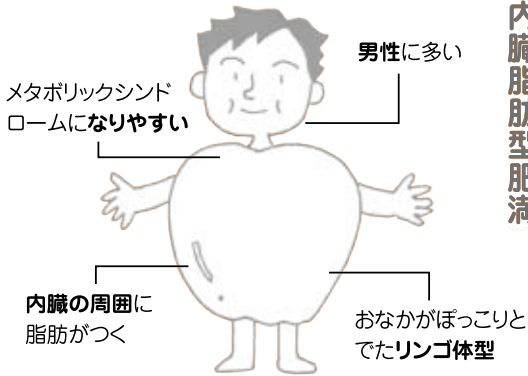
内臓脂肪型肥満とは

いずれは動脈硬化？
重病のスタート地点

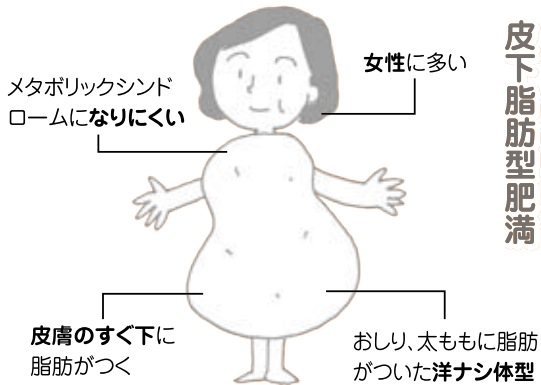


肥満には主に内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満があります。内臓脂肪型肥満は血圧や血糖値に悪影響を及ぼしメタボリックシンドロームになりやすくするなど、皮下脂肪型肥満に比べて健康を損ねる可能性の高い肥満です。メタボリックシンドロームとは、高血糖や高血圧、脂質異常などが重なって動脈硬化を起こしやすくなった状態であり、心筋梗塞や脳梗塞など生命に関わる重大な病気の発症リスクが高まるといわれています。

内臓脂肪型肥満



皮下脂肪型肥満



左のポイントをチェックしましょう。当てはまる人が内臓脂肪型肥満と判定されます。

腹囲
(おへその高さで水平に測る)

男性 **85cm**以上
女性 **90cm**以上

BMI
(肥満度をチェックする体格指数)

25以上

BMI
の
求め方

BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

例) 身長170cm、70kgの男性

$70 \div (1.7 \times 1.7) \approx 24.2$



食事

1日の摂取カロリーを守り、食規則正しく食べましょう。各栄養素をバランスよく、適度にとることが大切です。



ココにも注意!

- よくかんでゆっくり食べる
- 脂っこいものや味の濃いものをとりすぎない

肥満は偏った食生活や運動不足、喫煙、ストレスなど不健康な生活習慣が原因のひとつです。食事内容を見直し、適度な運動を心がけましょう。

運動

ウォーキング、ジョギング、サイクリングなどの有酸素運動が有効です。忙しい人も、生活の中でこまめに体を動かすことを心がけましょう。

通勤時に歩く



階段を上がる



活発に子どもと遊ぶ

