



「からだすっきり健康ゼミ」のお知らせ

メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)とは

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうち、いずれか2つ以上をあわせもった状態をメタボリックシンドロームといいます。

お腹まわりの内臓に脂肪が過剰にたまっていると、糖尿病や高血圧症、脂質異常症といった生活習慣病を併発しやすくなります。予備軍でも、動脈硬化が急速に進行します。

※特定健診を受けた結果、メタボリックシンドロームだった方、または、メタボリックシンドローム予備軍だった方へ「からだすっきり健康ゼミ」のご案内を郵送します。

からだすっきり健康ゼミの内容

6ヶ月間で、メタボリックシンドロームを改善していく教室です。

初回は、体重・体脂肪率・腹囲・血圧を測定し、保健師、または管理栄養士が健診結果を説明し、メタボリックシンドロームを改善するための生活習慣を一緒に考えます。血管年齢(血管の老化度)も測定します。

また、期間中は、講演、ノルディックウォーキング教室、栄養講座なども開催しますので、ご参加ください。

ご案内が届いた方へ

教室に参加して、メタボリックシンドロームを改善しましょう。

日程は、ご案内をご覧ください。

〈からだすっきり健康ゼミ〉初回到血管年齢を測定します

↓ 指先で測定します



↓ 実際の年齢



あなたの血管年齢は？



☎ 問 健康ことも課健康づくり班
(02)3400

手作り料理を食卓に!

町食生活改善協議会

材料(4人分) : 1人分 226kcal

じゃがいも		小 1 個
ゆで卵		2 個
ツナ(ノンオイル)		1 缶
水菜		60g
トマト		1 個
黒オリーブ		25g
レタス		140g
A	オリーブオイル	 大さじ 2
	レモン汁	 大さじ 1
	マスタード	 大さじ 1
	塩・こしょう	 各少々

※市販のフレンチドレッシングでも可

カラフルサラダ



作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて8ミリ程度の厚さの半月切りにし、串がすっと通るくらいの柔らかさにゆで、ざるに取る。
- ②ゆで卵とトマトはくし形切りに、オリーブは輪切りにする。
- ③水菜、レタスを食べやすい大きさに切って器に盛り、①と②とツナを散らしAを混ぜ合わせてかける。