



特定健診の結果がメタボリックシンドロームだった方へ(予備群含む)
からだすっきり健康ゼミを開催

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えます。

おなか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。予備群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群だった方へ「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

3か月間で、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・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。血管年齢測定(血管の老化度も受けられます)。

また、期間中は、講演会、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。参加費は無料ですので、ぜひご参加ください。

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。

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 健康づくりも課健康づくり班 (08)3400

町会生活改善協議会
手作り料理を食卓に

杏仁豆腐(スキムミルク入り)

材料(4人分)

- スキムミルク 大さじ4(24g)
- 水 200ml
- 砂糖 20g
- 粉寒天 2g
- 水 30ml
- アーモンドエッセンス 少々
- 季節の果物 適宜
- シロップ { 水 50ml
- 砂糖 25g
- レモン果汁 少々

作り方

- ①粉寒天に水(30ml)を加え、ふやかしておく。
 - ②鍋に水(200ml)と①を入れて火にかけ、温まってきたらスキムミルク、砂糖を入れて煮溶かし、さらにアーモンドエッセンスを加える。
 - ③②を型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
 - ④シロップの材料を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
 - ⑤③が固まったらスプーンで取り分け、④のシロップをかけて果物を添える。
- (1人分栄養価：65kcal、カルシウム67mg、塩分0.1g)

