

メタボリックシンドロームになってませんか？

最近よく耳にする「メタボリックシンドローム」。内臓脂肪型の肥満で、動脈硬化性疾患（心筋梗塞や脳梗塞など）の危険性を高める肥満、高脂血症、高血糖症（糖尿病）、高血圧をあわせもつ複合型リスク症候群のことです。

日頃から運動とバランスのよい食生活で内臓肥満を予防しましょう。

30～60歳代の男性は、約3割が肥満です。肥満が気になる方は、油を使った料理を控え、野菜をたっぷり摂りましょう。特に暑くなるとざるそばやソーメンで簡単にすませてしまいがちですが、サラダやお浸しなど野菜の料理を一品加えましょう。

チェックしてみましょう

- おなかまわりを測ってみます。
- おなかまわりは一番細いウエストではなくおへその位置で測ります。
- 標準体重の方で、男性が85cm以上、女性が90cm以上だと危険信号。ちょっと心配と思われる方はお医者様に相談してみましょう。

