

Stop！ざ・メタボ～まずはチェックから～

厚生労働省の調査によると、40～74歳までの中高年世代では男性で2人に1人、女性では5人に1人がメタボ、又はメタボ予備軍とされています。

メタボ対策でまず一番にしなければならないことは、自分を知ることです。
メタボかどうかチェックしてみましょう。

男性で腹囲が85cm、女性で90cm以上で、血圧が高い、血糖値が高い、中性脂肪または悪玉コレステロールが高い場合に該当します。

もし、メタボもしくはメタボ予備軍であった場合、メタボ解消には二つの方法があります。

- ①摂取カロリーを抑えること、つまり**食べ過ぎないこと。**
- ②消費カロリーを増やすこと、つまり**運動をすること。**

無理をしないで少しずつ意識してできることから取り組む
気持ち大切です。

