

Stop! ざ・メタボNo.3 生活習慣に問題あり?

メタボリックシンドロームは生活習慣が大きく影響しています。
日本名では内臓脂肪症候群と言い、内臓に脂肪がついた肥満の人に多いと言われています。

何故、内臓に脂肪がついてしまうのか?

不規則な生活習慣による偏った食生活、そして運動不足が主な原因です。

仕事などで帰宅時間が遅く、夕食を食べる時間が遅くなり、あまりよく噛まずにさっさと食べてしまい、食べたらずぐ眠る。そして朝になってもお腹がすいていなくて朝食は食べずに、昼食はラーメンなどで簡単に済ませてしまう。平日には運動をする時間も無く、たまの休日にはゆっくりとして家でごろごろ。

こんな生活、思い当たりませんか?

まずは、自分の生活習慣を見直してみましよう。

