

# Stop!ざ・メタボNo,120 メタボ予防の合言葉!一**無**二**少**三**多**

一**無**二**少**三**多**(いちむにしょうさんた)とは、日本生活習慣病予防協会が生活習慣病を予防するために定めたものです。

○一**無**とは「**禁煙のすすめ**」です。たばこには「たばこの三悪」と呼ばれているニコチン、タール、一酸化炭素が含まれています。ニコチン依存症やがんのリスクを高めるだけでなく、糖分や脂質の代謝にも悪影響を及ぼし、糖尿病や脂質異常症の原因になります。

○二**少**とは、「**少食・少酒のすすめ**」です。暴飲暴食を控えると、胃や腸などの消化器官の負担が減り、糖尿病や高血圧の予防になり、からだの機能を健康に保ちます。また、多量の飲酒はさまざま生活習慣病を引き起こすため、一日の摂取量は日本酒で一合程度が望ましいと言われています。

○三**多**とは「**多動・多休・多接のすすめ**」です。からだをよく動かし(多動)、しっかり休養をとり(多休)、たくさんの『人、物、事』に接することです。運動量が増え、生活にメリハリが出てストレスの軽減につながります。睡眠は一日6〜8時間を目安に、活動量に応じた適正な睡眠時間をとりましょう。



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。