

# 食育セミナーNo.23 Stop! メタボ!! 私ならこうする…

メタボリックシンドロームは内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、高脂血症のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態のことで、進行すると動脈硬化となり、更に進むと心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を急速に招きます。正しい生活習慣を身につけることが予防の第一歩です。

皆さんはどのようなことに気をつけておられますか？

## メタボリックシンドローム対策のために心がけていることランキング

- |    |                  |     |                    |
|----|------------------|-----|--------------------|
| 1位 | 肉より野菜を多く取る       | 6位  | 和食中心にする            |
| 2位 | 食事は腹八分目でやめる      | 7位  | ウォーキングやジョギングなどを日課に |
| 3位 | エレベーターではなく、階段を使う | 8位  | 間食をしない             |
| 4位 | 味付けを薄めにする        | 9位  | 飲み物をノンカロリーにする      |
| 5位 | ストレスをためない        | 10位 | 甘いものを控える           |

(gooランキングによる)



※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。