

## メタボ・高血圧予防

メタボリックシンドロームとは、代謝症候群といい、内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、脂質異常症のうち2つ以上を合併した状態をいいます。毎日の過食、運動不足など好ましくない生活習慣から始まります。

特に中高年になると代謝が落ち、内臓脂肪がたまりやすくなります。「血糖値がちよつと高め」「血圧がちよつと高め」といった、まだ病氣と診断されない予備群でもそれらの症状が重複することで、動脈硬化が急速に進んでしまいます。

常に血管に強い圧力がかかっている状態の高血圧は動脈硬化が進行し、狭心症、心筋梗塞、脳卒中を引き起こす要因となります。

内臓脂肪を減らすことで、さまざまな要因を抑え、予防することが出来ます。そのためには、生活習慣の改善が重要です。

### 予防のポイント

- ① バランスのとれた食事を一日3食規則正しく摂りましょう

血管を丈夫にするタンパク質や、カリウムの多い野菜類、食物繊維を上手に組み合わせる。

- ② 食事は、腹八分目を心がけましょう

良く噛んで食べると満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ。大皿盛りはやめる。外食や嗜好品は、カロリー表示に注意して摂り方を工夫する。間食は時間と量を決める。

- ③ 脂質を控えましょう

網焼きや蒸し物で余分な脂を除く。テフロン加工の鍋やフライパン、電子レンジを使って油を控える。ドレッシングなどもノンオイルのものにする。

- ④ 塩分を控えましょう

塩分の摂り過ぎは高血圧を招くだけでなく高コレステロール、胃がんのリスクも高

めると言われている。魚や肉の加工品、漬物、佃煮、汁物、丼物など塩分の多い食事を減らす。しょうゆやソースをつけ過ぎない。素材本来の味を生かし、香味野菜、香辛料、酸味を活用する。

- ⑤ 運動習慣を身につけましょう

運動することで基礎代謝が高まり、血圧、脂質、血糖値が安定する。

さらに、たばこは吸わない、過度の飲酒をしない、ストレスを上手にコントロールするなど、生活習慣の見直しと改善を行い、余分な内臓脂肪を蓄えないことが重要となります。以上のように健康な生活を心がけ、生活習慣病を予防しましょう。



茂原市食生活改善協議会

豊岡支部 森寄 房江

善意をありがとうございます (敬称略)

### 市へ

- ▽長谷川 拓人 (金5万円)
- ▽長谷川 ゆり子 (金5万円)
- ▽千葉ロッテマリーンズ茂原後援会 (金3万円)
- ▽ノンベイズバンド (金2万円)
- ▽匿名 (金4200円)
- ▽手作り仲間の会 (金3640円)

- ・豊岡幼稚園へ
- ▽茂原市立豊岡幼稚園愛護会 (フックスタンド・サークル2台、縄跳びポール・ロープ1台、ストップウォッチ4個、絵本20冊、ジョイントマット16枚、グランドレーキ1本、砂場セット6セット)

- ・鶴枝小学校へ
- ▽高森 政行 (拡大機(ポスタープリンター)専用バリユースセット1式、コルネット5台)
- ・美術館・郷土資料館へ
- ▽長野 松喬 (書1点)

### 社会福祉協議会へ

- ▽五郷盆栽ひょうたん愛好会 (金7万1036円)
- ▽茂原市連合婦人会 (金3万円)
- ▽白岩パッチワークキルト教室 (金2万円)
- ▽生涯大学切り絵クラブ (金1万3000円)
- ▽五葉会(金1万2500円)
- ▽年金者組合長生・茂原支部 (金3000円)
- ▽あやめ卓球クラブ (使用済切手1343枚) (雑巾275枚)
- ▽伊藤 聖子 (使用済切手1000枚) (ASA茂原 (使用済切手2300枚)
- ▽明治安田生命労働組合千葉支部 (雑巾200枚)

