

# 立山町メタボ予防通信②～食事編～

「脱メタボ大作戦～あなたの努力が実を結ぶ～」



立山町は、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合が高い状況にあり、高血圧と脂質異常症が重なった方が多いという特徴があります。メタボを予防するためには、生活習慣を見直し、生活習慣を改善することが大切です。まずは、普段の食生活を振り返ってみましょう！

## 1. バランスの良い食事

皆さんは、「朝は、パンしか食べない」や「お肉ばかり食べている。」「丼物、麺類が多い。」等偏った食事をしていませんか？そのような食事をする事で、エネルギーの摂り過ぎや、脂質、糖質、塩分の摂り過ぎになってしまいます。その結果、メタボのリスクが高まり、血圧、脂質、血糖値が上昇してしまいます。バランスの良い食事を摂ることはメタボ予防に繋がります。

### バランスの良い食事をとるための3つのポイント

#### (1) 主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう。

ラーメンとライス等ダブル炭水化物の食事となっている方はいませんか？副菜がなかったり、主食、主菜の量が極端に多かったりしませんか？

「主食」「主菜」「副菜」をバランスよく食べることで自然と体に必要な栄養素を摂ることができます。

副菜 野菜・きのこ・海藻類

主菜 肉・魚・卵・大豆製品等



主食 ごはん・パン・麺类等炭水化物

#### (2) 野菜を1日350g食べましょう

メタボ予防には副菜の中の野菜がとても重要となります。

##### 野菜を多く食べるメリット

- ・野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含んでいます。
- ・体の余分な塩分を排出してくれる働きがあります。
- ・油、糖分の吸収をおさえてくれる働きがあります。
- ・少量でも満腹感を得られやすい食べものです。

野菜を食べることで、様々な効果が得られます。

まずは、今食べている食事にプラスして、毎食もう1皿野菜料理を食べることから始めてみましょう。

野菜350gとは、大体両手いっぱい生野菜がのる量です。



#### (3) 外食やコンビニ等を利用される際には、野菜を意識して食べるようにしましょう。

野菜のついた定食メニューを選ぶことや、

麺類や丼物に野菜料理をプラスしましょう。

また、コンビニでおにぎりやパンを購入する際や、

お酒を飲む際にも、野菜料理、例えばおひたし等

1品取り入れるようにしましょう。

