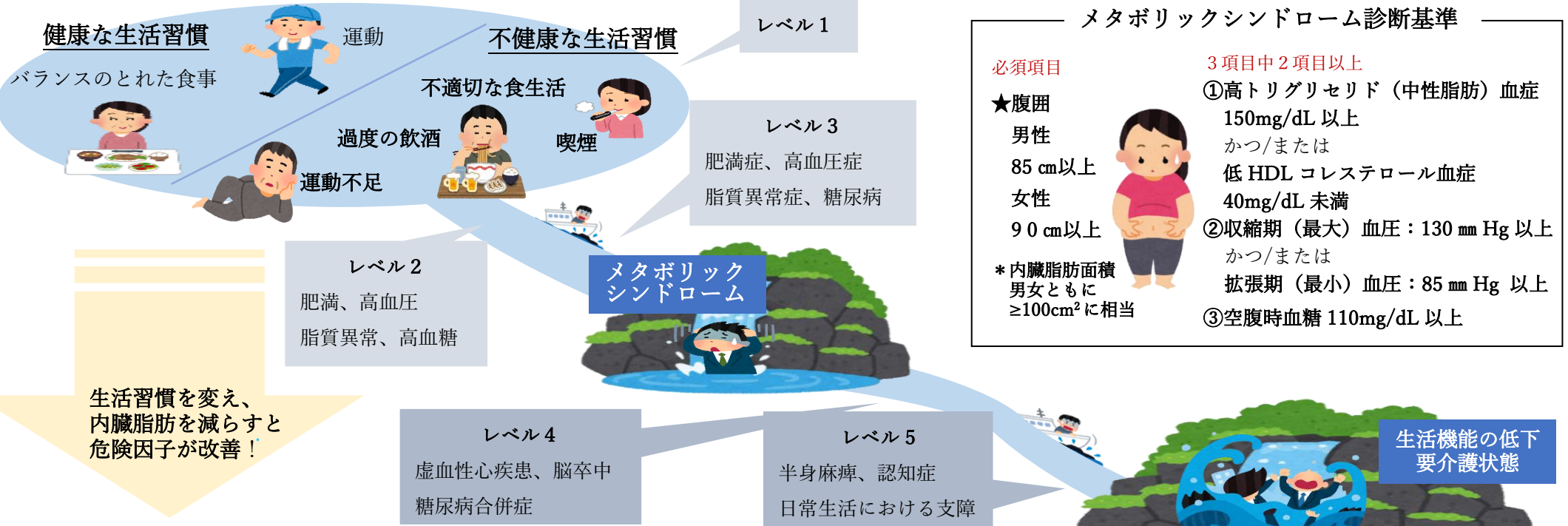


メタボリックシンドローム

内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより
心臓病や脳卒中などになりやすい病態

不健康な生活習慣を続けると下の絵のように進行してしまう恐れがあります。危険因子（高血圧・高血糖・脂質異常）が重なるほど心疾患、脳卒中リスク増大！



血圧を下げる！脂質を下げる！糖を下げる！と、がんばりすぎると負担になる方も多いのでは…
まずは、簡単に継続できることからやってみましょう。

食事

- ・ごはんを3口分減らす
- ・ジュースや糖分入りコーヒーをお茶へ変更
- ・お菓子の量を2/3へ減らす
- ・買い物に行く前に冷蔵庫のチェック
- ・減塩製品の購入



運動

- ・いつもより速めに大股で歩く
- ・2階までは階段
- ・散歩の時間を5分増やす
- ・少し離れた場所に駐車する
- ・気がついたら「かかとあげ」



- ・タバコを1日〇本減らす

- ・週1日、休肝日

