

日常生活を チェック!

今日は、皆さんの日常生活をチェックしてみましょう。

メタボの原因はみなさん自身の日頃の生活習慣ですし、メタボを解消する近道も、みなさん自身の生活習慣にあるんです。

次の20個の生活習慣について、あなた自身に当てはまる項目の数を数えてみましょう。



メタボ危険度チェック

チェック項目	✓
①朝食を抜くことが多い	
②濃い味付けや油っこいものが好き	
③早食い、ドカ食い、ながら食いが多い	
④夕食を午後9時以降にとることが多い	
⑤ほぼ毎日お酒を飲む	
⑥1年以上継続している運動習慣(1回30分以上の運動を週2回以上)がない	
⑦1日の歩行時間は1時間未満	
⑧乗り物では、なるべく座ろうとする	
⑨こまめに家事をこなす方ではない	
⑩睡眠不足である	



チェック項目



⑪ついお腹いっぱい食べてしまう

⑫野菜はあまり食べない

⑬外食が多い(1日2回以上)

⑭アイスクリームなどの間食は毎日

⑮1日の平均飲酒量はビール中ビン2本以上

※日本酒なら2合以上、ウイスキーならダブルで2杯以上

⑯エレベーターやエスカレーターをよく使う

⑰仕事はデスクワーク中心だ

⑱近場でもつい乗り物に乗ってしまう

⑲タバコを吸う

⑳ストレスが溜まっている

0~4個

今のところは
まだ大丈夫



お疲れさまでした。
それでは判定してみましょう。

まず、当てはまった数が4個以下の方。今のところ
3はまだ大丈夫です。

1個でも当てはまったら、それを減らすように心がけましょう。



5~9個

イエローカード
要注意!



次に、当てはまった数が5個から9個の範囲の方。

イエローカードです。忙しすぎて面倒だ、とご自身の生活習慣や健康に対する配慮が欠けていませんか？

食事・運動・お酒やたばこなど、まずはできそうなことから減らすように心がけましょう。



10個以上

レッドカード
今すぐ生活習慣の改善が
必要です!



そして最後に、当てはまった数が10個以上の方。
…残念ながらレッドカードです。

もしかしたら、すでに体のどこかに異常があら
われているかもしれません。

今すぐ生活習慣の改善に取り組んでください。

今日のチェックリストの結果は、何ヶ月か後にも
う一度使います。あてはまった数をメモしておい
て下さいね。





メタボ克服講座

ナカタ先生の

第4回「挑戦!メタボチェック」

シナリオ制作: 爲川雄二(東北大学大学院教育情報学研究所)

シナリオ監修: 上田由喜子(奈良女子大学生生活環境学部)

イラスト・レイアウト: 森田康夫(合資会社ディーアイケイ)

●参考文献

独立行政法人 労働者健康福祉機構編

『メタボリック・シンドローム 予防・解消ハンドブック』

(労働調査会 平成20年発行)

坂根直樹・小路浩子共著

『腹出満雄の糖尿病を防ぐ生活改善3カ月』

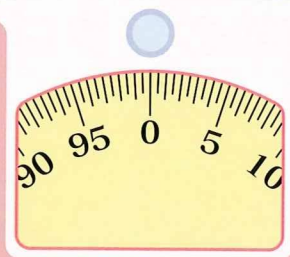
(中央労働災害防止協会 平成20年発行)

この冊子は、平成20年度～21年度厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業)の補助を受けて行なわれた「行動変容を促す情報提供ツールの開発とメタボリックシンドローム予防効果に関する研究」(研究代表: 上田由喜子)の一環として制作されたものです。

この冊子に記載された内容の一部および全部の複製は、固く禁じます。

十カタ先生の

メタボ克服講座



第5回
生活習慣の改善ポイント①
食事

食事のとり方のポイント

① 1日3食しっかりと

② バランスよく食べる

③ 早食いを避ける

④ 腹八分目に

⑤ 就寝前の食事はしない

メタボを防ぐ生活習慣改善のポイントについて、
今日から何回かに分けてお話しします。

まずは食事のとり方について。
ポイントはこの5つです。

次のページから、順に説明していきます。



食事のとり方のポイント

① 1日3食しっかりと

食事の回数が減ると

1回の食事の
量が増える

体が勝手に
脂肪をためこむ

特に朝ごはんをしっかりと

食事の回数が減ると、1回の食事の量が知らず知らずに増えてしまいます。

また、食事の回数が減ると、空腹の時間が長くなります。

すると、体が「次はいつ食べられるか分からない」と勝手に考えて、脂肪を多めに蓄えるようになってしまいます。

だから、食事の回数を減らすと、かえって肥満の原因になるんです。特に朝ごはんは1日のはじまりの大事なエネルギー源です。しっかり食べましょうね。



食事のとり方のポイント

② バランスよく食べる

バランスが
悪いと…

体が勝手に
脂肪をためこむ

1日3回の食事で
バランスよく

1回の食事でバランス
よくしようとすると、
食べ過ぎになる

栄養の偏った食生活も同じで、体が脂肪を多めに蓄えようとしてしまいます。

でも、バランス良く栄養を摂ろうと、あれもこれも食べて、かえって食べ過ぎにならないようにしましょうね。

1回の食事ではなく、1日3回の食事ですんなり栄養素をバランス良く摂るようにしましょう。



食事のとり方のポイント

③早食いを避ける

早食いは
脳が満腹を感じる前に
沢山食べてしまう



食べる

血糖値
上昇

脳が満腹を
感じる

私たちが食事をとると、栄養分の消化・吸収が始まって、血糖値が少しずつ上がっていきます。

血糖値の高い血液が脳に循環することで、私たちは「お腹がいっぱいになった」と感じるんです。

早食いの場合、血糖値の高い血液が脳に行く前に、かなりの量を食べてしまうんです。

食べ物を良く噛んで、ゆっくり食べましょうね。

良く噛むと、脂肪の分解も良くなるそうですよ。

