

メタボリックシンドローム

を予防しよう!

～ 1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後に薬～

メタボリックシンドロームを予防・改善するためには、まず内臓脂肪をためないことが大切です。内臓脂肪のたまる要因のほとんどは、実は日常生活の中にあります。運動習慣をもち、食生活を改善しましょう。さらに、喫煙している方はぜひ禁煙を始めましょう。



適度な有酸素運動

必ずしも激しい運動をすることではなく、運動の習慣づけをすることが目標です。自分の体力に合わせて無理なく運動することが大切なので、まずは散歩やラジオ体操から始めてみませんか？



「通勤時にバスや電車はひとつ前で降りて歩く」
「昼休みに少し散歩をする」
「買い物は徒歩で行く」
「3階までなら階段を使う」など、
できることから始めてね!

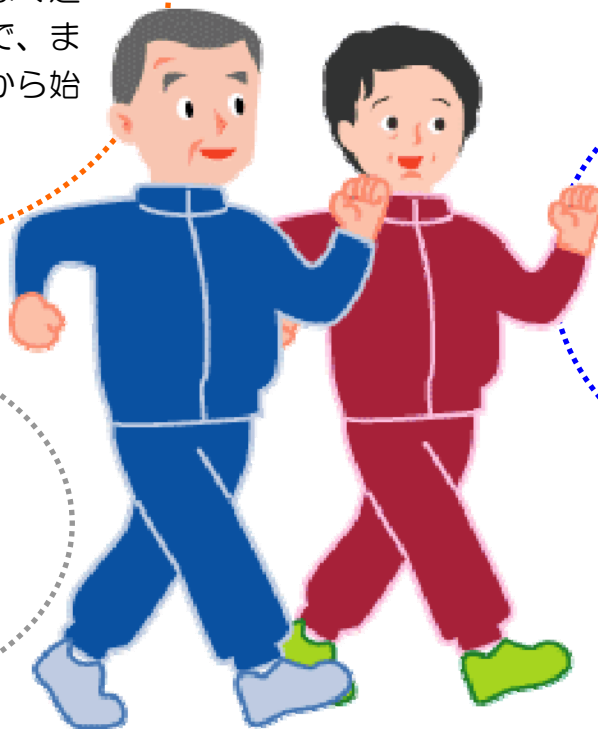
食生活の改善


栄養バランスを考え、量・質ともに適正な食事をしましょう。朝食を抜かずに食べ、野菜の目標摂取量は1日350g以上に!! 甘いものを控え、アルコールは適量に!!



禁煙

タバコは減らすのではなく、完全にやめましょう。タバコの害を知り、受動喫煙を防ごう!!



薬での治療が必要な場合は、医師と相談して適切な薬を服用しましょう。このとき、「薬を飲めば安心」ではなく、生活習慣の改善をあわせて行うことが大切です。また、お薬手帳  で自分が飲んでいる薬が分かるように管理しましょう。



エルム調剤薬局水沢店

岩手県奥州市水沢区東大通り一丁目5番31号 TEL:0197-47-4767