健康日本21

WAIST SIZE STORY

生活習慣を変えて
メタボリックシンドロームにさよならする

ウェストサイズ・ストーリー！

動脈硬化・心筋梗塞予防は日々の生活改善から始まります

メタボリックシンドロームとは

腹囲が 男性で**85**センチ以上
女性で**90**センチ以上

さらに

- ①高中性脂肪または低HDLコレステロール（善玉コレステロール）
- ②高血圧
- ③高血糖

のうち、2つ以上当てはまる場合を指します。

健康ハート10ヵ条

1. 血圧とコレステロールを正常に（太りすぎ、糖尿病には注意して）。
2. 脂肪の摂取は、植物性を中心に。
3. 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩（1日、6g未満を目標に）。
4. 食品は、栄養バランスを考えて（1日、30食品を目標に）。
5. 食事の量は、運動量とのバランスで。甘いものには要注意。
6. 努めて歩き、適度な運動
7. ストレスは、工夫をこらして上手に発散。
8. お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
9. タバコはすわない。頑固に禁煙。
10. 定期健診忘れずに（毎年一度は健康診断）。

トーアエイヨー

財団法人 日本心臓財団