

# わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



## 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

メタボリックシンドローム、ご存知ですか？内臓脂肪症候群ともいい、通称メタボという言葉で聞かれたことがある方もいらっしゃるかと思いますが、単に「太った」「肥満」という意味で考えていませんか？「メタボ」とは、「内臓脂肪型肥満に加え、高血圧・高血糖・脂質異常のいずれか2つ以上を併せ持った状態」をいいます。つまり「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧や血糖が高くなったり、血液中の脂質が異常になったりした状態」です。お腹まわり（腹囲）や体重だけを注意しても、メタボを防ぐことはできません。



？ 内臓脂肪の何がイヤなの？

内臓脂肪が溜まりすぎると、脂肪細胞から出るホルモンの影響により、「血圧が上がりやすくなる」「インスリンの働きが悪くなる」「中性脂肪の合成が活発になる」「HDLコレステロール（善玉コレステロール）合成が低下する」など、悪影響が出ます。

この状態を放置すると、血管の動脈硬化が進み、さらに進行すると脳卒中や心筋梗塞、慢性腎臓病等の発症リスクが高くなります。



そしてこのメタボを予防・改善するためには、適度な運動と適切な食事が欠かせません！！そして禁煙することでリスクを減らすことができ、治療が必要な方は医師の処方により薬が必要になることもあります。メタボをはじめとする生活習慣病を予防・改善するために、体をできるだけ動かすように心がけ、ご自分の食習慣を見直してみませんか？

### 食習慣を見直してみましょう

- 一日3食きちんと食べていますか？
- 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べていますか？
- 減塩を心がけていますか？
- 野菜料理を一日5皿食べていますか？



そして...

健診を受けてポテイチエツク!

## 世界禁煙デーから禁煙にチャレンジ！

たばこは、コレステロールに影響を及ぼし血栓をつくりやすくします。また、血圧の上昇や血管を収縮させる作用もあり、心臓病や脳卒中の危険性が高まります。喫煙者でメタボやその予備軍の方は、まずは「禁煙」を！ 5月31日は世界禁煙デー、5月31日～6月6日は禁煙週間です。この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？

6月1日(日)にイオンホール他にて行われる『歯っぴいスマイルフェア 2014』の中でも、禁煙に関する相談や、歯周病と関係の深い生活習慣病予防に関する健康チェックも行っています。お買い物のついでに、ぜひお立ち寄りください。歯っぴいスマイルフェアについては下記をご覧ください。

[http://www.kochi8020.com/pdf/top\\_20140502.pdf](http://www.kochi8020.com/pdf/top_20140502.pdf)