

2016年 7月号 ぱる通信

～自分で守ろう、
自分の健康～

おすすめ料理



十八穀ご飯

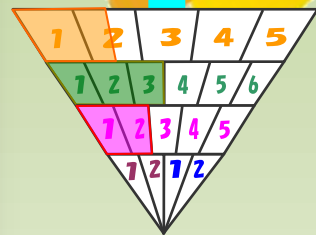
和風トマトスープ

きゅうりの
塩麴和え

夏野菜の
カルパッチョ

鮭の豆腐ハンバーグ

7月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー：620kcal
脂 質：17.5g
食物繊維：4.9g
食塩相当量：2.6g
野菜総量：169g

7月のおすすめ料理『鮭と豆腐のハンバーグ』は、通常のハンバーグに比べて脂質量が約半分。食事のあぶらを控えたい方にぴったりの一品です。また、豊富に使用した色鮮やかな野菜は、見た目にも楽しんでいただけます。



メタボ

を予防・改善しよう！



メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満（腹部の肥満）に、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさって、心臓病や脳卒中などの動脈硬化疾患をまねきやすい状態をメタボリックシンドローム（メタボ）といいます。

男性 腹囲 85cm 以上 + 高血圧、高血糖、脂質代謝異常
女性 腹囲 90cm 以上 のうち、2つ以上該当。

メタボは自覚症状がほとんどありません！！
最悪の場合、死に至ることも…

メタボリックシンドロームの原因

食べ過ぎやお酒の飲み過ぎ、運動不足、喫煙など、不健康な生活習慣が主な原因です。（思い当たる方も多いのでは？）



生活習慣を見直そう！

朝ごはんを抜いていませんか？

3食きちんと食べよう！



満腹になるまで

食べていませんか？

腹八分目に抑えよう！



食べてすぐ寝ていませんか？

夕食は就寝の2時間前までに！



10分以内で食べ終わって

いませんか？

よく噛むことを意識しよう！

すぐにエスカレーターやエレベーターを使っていませんか？



3階くらいなら階段を使おう！



意識して歩幅を大きくしよう！

内蔵脂肪を減らすことがメタボの予防・改善の近道！



簡単なことから
Let's Try!

梅雨もあけ、一層暑さを感じる季節になりました。熱中症になる人も多くなってきますので体調管理が大切です。バランスのよい食事をとりよく眠って、夏を元気に過ごしましょう！

作成担当：株式会社テスティパル（伊村映美、岡田育代、橋崎純子）
監修：大阪樟蔭女子大学特任教授 瓦家千代子

