

東京2020

オリンピックまであと

339日

東京2020

パラリンピックまであと

371日

2019年

9月号



公益財団法人

江東区健康スポーツ公社

〒135-0016 江東区東陽2丁目1番1号

TEL 3647-5402 FAX 3647-5048 <https://www.koto-hsc.or.jp/>

フィット

こうとう M I N I

+10分の運動習慣で！ メタボ予防

健康増進普及月間（9/1～9/30）

「1に運動 2に食事」



～メタボとは？～

メタボリックシンドローム（Metabolic syndrome）とは、内臓脂肪型肥満（内臓肥満・腹部肥満）に高血糖・高血圧・脂質異常症のうち2つ以上の症状が一度に出ている状態をいいます。

内臓脂肪が多くて糖尿病をはじめとする**生活習慣病**になりやすく、心臓病や脳などの血管の病気につながりやすい状況です。

☆メタボにならないために☆

まずは今より**10分だけ**体を動かすことを意識してみましょう！**10分だけ**でも継続的な運動習慣をつけることがポイントです。

また、食事の面も重要です。すぐに実践できるちょっとした工夫で、メタボ予防をすることができます。

～どんな人がメタボなの？～

<必須項目>

- ・腹部肥満 腹囲 男性→85cm以上
女性→90cm以上

<2項目以上>

- ・血圧 130/85 mmHg以上
- ・空腹時血糖 110mg/dL以上
- ・中性脂肪 150mg/dL以上 かつ/または
HDLコレステロール 40mg/dL未満

+10分簡単エクササイズと食事方法 をご紹介します！

詳しくは、裏面をご覧ください！



できることから始めよう！～メタボ対策～

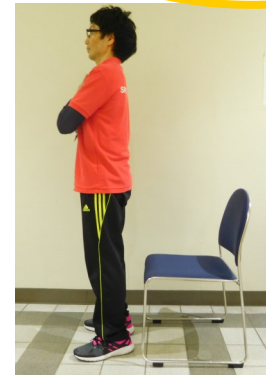
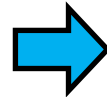
運動

+10分簡単エクササイズ ながら運動

テレビを見ながら

<立ち上がり運動>

20回×3セット



①イスに浅めに座り、背筋をまっすぐ伸ばします。足は肩幅に開きます。

②前かがみにならないように、背筋をまっすぐ伸ばしたまま腰を上げます。

③背筋はまっすぐ伸ばした状態で、ゆっくりと立ち上がります。

栄養

食物繊維をとろう

食物繊維には、メタボの原因となるコレステロールを下げる働きや血糖値の上昇を穏やかにする働きなどがあり、生活習慣病予防に役立つ性質があります。成人で1日20～25g必要とされています。日々、意識的に摂取することを心がけましょう。

<身近な食品の食物繊維の量（目安）>

ひじきの煮物



1鉢 50g

4.6 g

みそ汁



1杯 200g

2.1 g

かぼちやの煮物



1鉢 100g

4.1 g

りんご



中1個 200g

3.0 g

納豆



1包 50g

3.4 g

Information

<出張栄養相談セミナー>

テーマ：「脂質について」

日 時：9月20日（金）

①14：50～ ②15：40～

会 場：深川スポーツセンター 1Fロビー

参加費：無料

対 象：どなたでも

申 込：当日直接会場で申込

<出張運動相談セミナー>

テーマ：「脂質について」

日 時：9月27日（金）

①14：50～ ②15：40～

会 場：深川スポーツセンター 1Fロビー

参加費：無料

対 象：どなたでも

申 込：当日直接会場で申込

区内にはスポーツセンター（6施設）と健康センター（1施設）があります。
ぜひ、お近くの施設をご利用ください。

詳しくはコチラ ➡



【9月の休館日】 9月9日（月）・9月24日（火）

毎月第2・4月曜日は休館日です。祝日と重なった場合は、翌火曜日が休館日です。