

エピソード
1

「内臓脂肪」と冒険の始まり

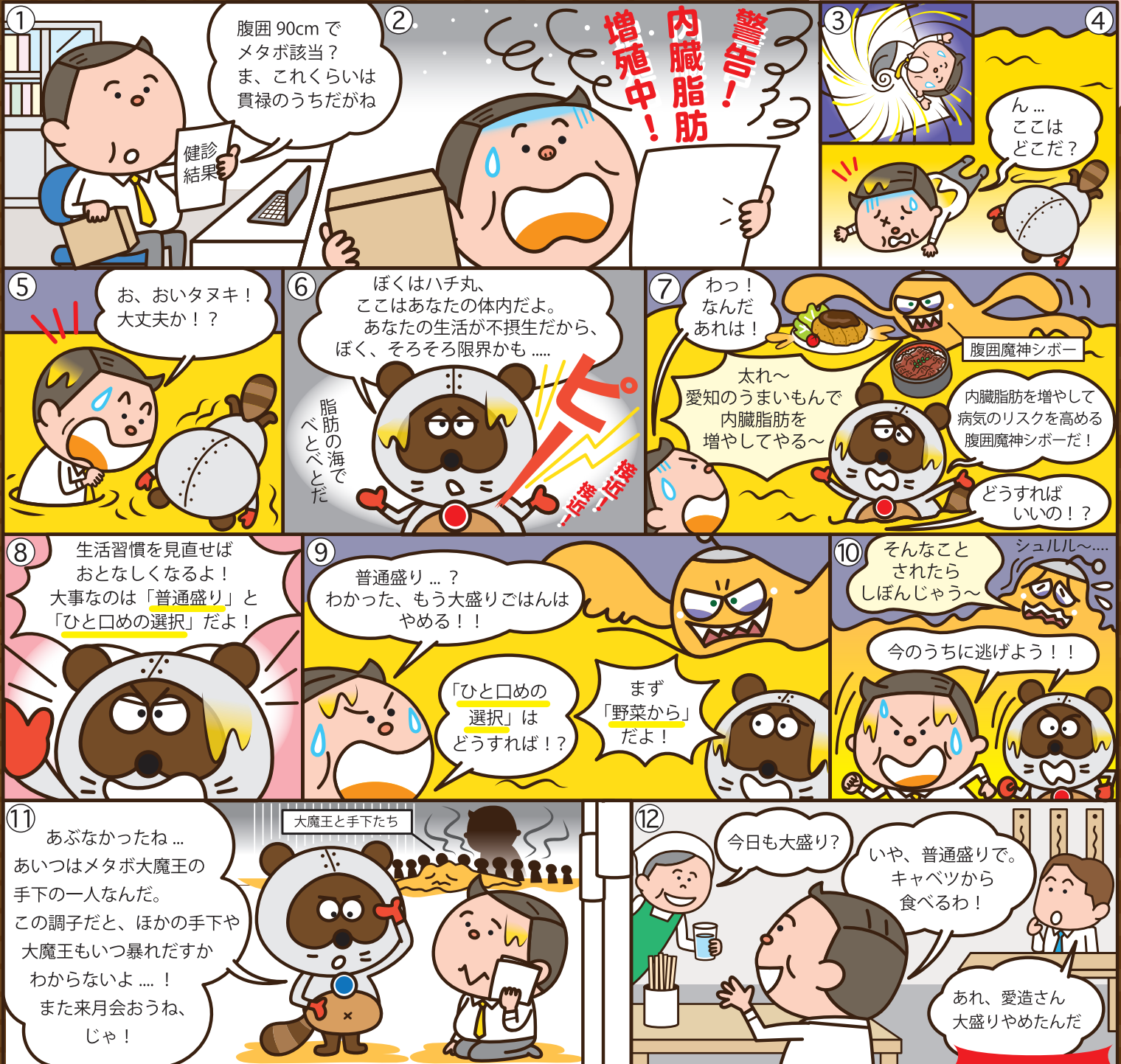
腹囲魔神シボー編



愛造さん(50代)
生粋の愛知人。
メタボだが自分は
健康だと思っている。

ハチ丸
尾張徳川の
㊦を名に持つ
愛造さんの健康ナビ。

監修：柴田玲 総合内科専門医 元名古屋大学大学院医学系研究科教授



詳しい攻略法は
次のページへ!



腹囲 編

メタボリックシンドロームの診断基準

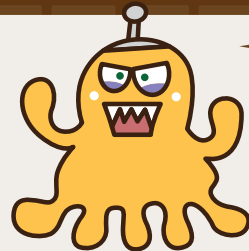
必須項目
(内臓脂肪蓄積)

ウエスト周囲径
男性 85cm以上 女性 90cm以上

あいち **健診** クエスト

病の源「内臓脂肪」を 攻略せよ!

腹囲魔神
シボー



攻略
ポイント

愛知県民の健康寿命を延ばす最初の一步は「腹囲」対策

協会けんぽ愛知支部のデータでは、「50代後半から**血圧・血糖値が急激に悪化**」する傾向があります。血圧や血糖値の悪化は大きな病気につながりやすく、その「負の連鎖」のスタートボタンが、お腹周りの「**内臓脂肪**」なのです。



腹囲「85cm(女性90cm)」 が運命の分かれ道!?

男性で腹囲85cm(女性90cm)を超えると、内臓脂肪から血管を傷つける物質の放出が増えます。メタボからの「心疾患」や「脳血管疾患」など、重い病気の発症を未然に防ぐには、まずこの「腹囲85cm(女性90cm)」という魔神を小さくすることが最優先事項です。



実践しよう! 「大盛り卒業」から始める**体内正常化**の旅

あなたの体内で増大する魔神シボーを弱らせるために、難しいことは必要ありません。今月はこれだけやってみませんか?

作戦1

「とりあえず大盛り」は 封印!

愛知のごはんはボリューム満点で魅力的なものが多いですね。ただ、内臓脂肪には悪手です。もし、ふだんから「大盛り」を好んで食べていたら、まずは「普通盛り」にするひとかけらの勇気を。必要以上の摂取カロリーはカット!



作戦2

「ベジファースト」の 徹底

ひと口目に野菜(海藻類・キノコ類なども含む)を食べることで、脂質の吸収を穏やかにし、血糖値の急上昇を防げます。「野菜から食べる」だけで脂肪として身につきづらい食べ方にする事ができるのです。



作戦3

クルマ社会での 「+10分」

愛知はクルマ社会ですが、そのぶん歩数が減りがち。あえて「遠くの駐車場」に止めるなどして、毎日10分だけ多く歩きましょう。その10分が、内臓脂肪を燃やす強力な一撃になります。



心強い仲間を**無料**で召喚! 「健康サポート(特定保健指導)」

マンガのハチ丸のように、あなたの健康づくりに伴走してくれるプロがいるのをご存じですか? メタボと判定された方に届く「健康サポート(特定保健指導)」のご案内をご覧ください。指導員は保健師や管理栄養士などの専門家、つまり冒険の心強いナビゲーターです。**費用は一切無料!**ぜひご活用ください!

詳しくは



うまいもんは
やめれー
せんで



いやいや、
取り返しのつかない
病気になるまえに
対策しようね



次号
予告

自覚症状なしのサイレントキラー!
愛知が誇る「濃い味文化」の誘惑を
どう切り抜けるのか!?

お楽しみに!