

脱  
メタボ

みんな

今日から

宮城  
健民



## 脱メタボの四箇条

宮城県の「メタボ該当者」の割合は、  
**全国ワースト2位**※と低迷中。

左の四箇条を日々実践し、生活習慣を改善して、今日からみんな

脱メタボ！ ※メタボ該当者の割合（平成25年度特定健診結果より）

### 一、食事は野菜から食べるべし

食物繊維をはじめに摂ることで、血糖値の急上昇を防ぎます。

### 一、あと15分歩くべし

ウォーキングなどの有酸素運動を行うことで、余分な脂肪や糖質が消費され、内臓脂肪の減少につながります。

### 一、塩分は控えるべし

高血圧の改善につながり、メタボの悪化を防ぎます。

### 一、今すぐ禁煙すべし

喫煙は動脈硬化を促進し、メタボの発症リスクを高めます。