

健康商談室 / 代謝综合症④

怎样缩小腰围

●警惕高脂肪、高蔗糖、高热量、低纤维素的食品！

容易造成内脏脂肪积蓄的食物是那些高脂肪食品（油大的东西）、高蔗糖食品（甜的东西）、高热量食品（热量含量大的东西及饮食过饱），还有低纤维食品（绿黄色蔬菜摄取不足）。另外，味道咸重的食物不但会造成盐分的过度摄取，还会刺激食欲，导致吃得过饱。

保持营养平衡和八分饱。这就是预防代谢综合症的秘诀。

●饮酒要适量

酒，被称为“百药之长”，可是它很容易转换成脂肪，所以千万不要贪杯。还有，下酒菜的热量大多很高，所以应当在下酒菜上动动脑筋，且不宜吃多。

●养成记“腰围日记”的习惯！

为改善生活习惯，是不是可以尝试着记一记“腰围日记”呢。

通过每天检查自己的体重及腰围尺寸，不但可以找到对生活习惯进行反思的地方，而且当腰围成功变小时，还能获得一种成就感。

健康相談室 / メタボリックシンドローム④

ウエスト径を減らすために

●高脂肪、高シヨ糖、高カロリー、低纖維食に注意！

内臓脂肪がたまりやすい食事は、高脂肪食（脂っこいもの）、高シヨ糖食（甘いもの）、高カロリー食（カロリーが高いもの、食べ過ぎ）、低纖維食（緑黄色野菜の不足）です。また、濃い味付けは塩分を摂りすぎるだけでなく、食欲をそそり、食べ過ぎを招きます。

バランスの良い食事と腹八分目。これがメタボリックシンドロームにならない秘訣です。

●アルコールはほどほどに

「百薬の長」とも呼ばれるアルコールですが、脂肪に変わりやすいのでとり過ぎは禁物です。また、おつまみには高カロリーのもので、おつまみの品を工夫したり、食べ過ぎに注意しましょう。

●「ウエスト日記」をつけよう！

生活習慣を改善するために、「ウエスト日記」をつけてみてはいかがでしょうか。毎日のウエスト径や体重の変化をチェックすることで、生活習慣の反省点を見つめることができますし、ウエスト径の減少に成功すれば達成感が得られます。

腰围日记的记录方法

每天测量一回自己的腰围及体重,并记录下来,在步数栏里写进当天的行走步数。别忘了活用“备考”一栏,记下自己做出努力及需要反思的地方,这样就可以一边寻找乐趣一边挑战自身。

将腰围日记贴在一个醒目的地方,还可以每天为自己鼓鼓劲儿。若您正在医院接受治疗,那么不妨在看病的时候,将腰围日记带上,以听取一下医生或营养师的建议。
(完)

名前								
No.								
月日								
腰围	ウエスト径							
体重	体							
	重							
备考								
歩数								

摘自网页“知っ得? 納得!! メタボリックシンドローム”<http://metabolic.jp/> (策划: 科研制药株式会社/编撰: 住友病院院长 松泽佑次先生)

ウエスト日記のつけ方

いちにちいっかい 1日1回、ウエスト径および体重を測定し、記録します。歩数欄にはその日の歩数を書き込みます。記録に関しては“備考欄”を活用しましょう。頑張った点や反省点を記録しておく、楽しみながらチャレンジできます。

ウエスト日記は見えるところに貼っておくと、毎日の励みになります。病院で治療を受けている場合は、受診の際にウエスト日記を持参し、医師や栄養士さんからアドバイスを受けると良いでしょう。(終わり)



ほーおべーじ し とく なつとく H P 「知っ得? 納得!! メタボリックシンドローム」<http://metabolic.jp/> (企画: 科研製薬株式会社/監修: 住友病院院长 松澤佑次先生) より抜粋