

# あなたの腹囲は大丈夫？

食事バランスガイドを利用し、メタボリックシンドロームを予防しましょう  
『食生活改善普及月間』(10月1日~31日)



運動療法指導士の星野武彦先生の指導で無理なく楽しく体を動かしメタボリック予防

10月は食生活改善普及月間です。バランスのとれた食事は、健康の維持に不可欠です。「食事バランスガイド」を活用しながら健康的な食生活を進めて、メタボリックを予防しましょう。

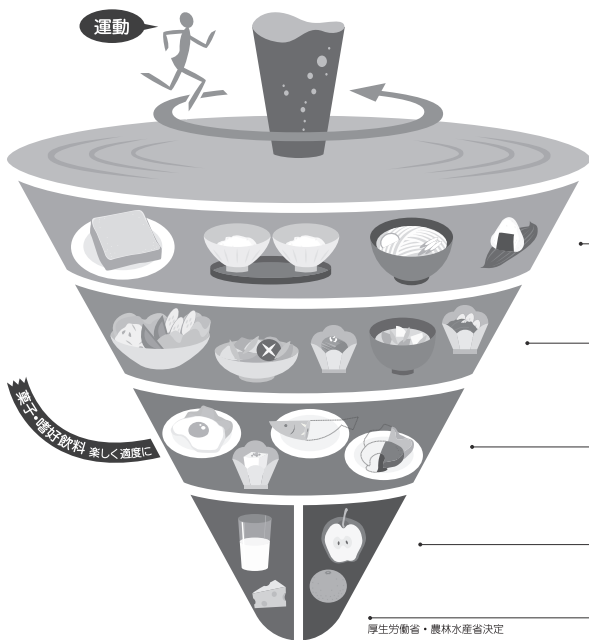
コマの中では、1日分の料理食品の例を示しています。ほとんど1日座って仕事をしている人にとつての適量を示しています。(およそ2,200kcal)

メタボリックシンドロームとは  
内臓脂肪の蓄積により、糖や脂質代謝に異常をきたし、「高血糖」「高血圧」「脂質異常」の危険因子が重複することにより、脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクが高くなる状態をいいます。

男性は 腹囲85cm以上  
女性は 腹囲90cm以上  
メタボリックシンドロームがうたがわれます。  
油を使った料理は控えめ！  
野菜をたくさん食べましょう！  
運動しましょう！

## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1日分

**5~7 主食**(ごはん、パン、麺)  
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5~6 副菜**(野菜、きのこ、いも、海藻料理)  
野菜料理ら血程度

**3~5 主菜**(肉・魚・卵、大豆料理)  
肉・魚・卵・大豆料理から3血程度

**2 牛乳・乳製品**  
牛乳だったら1本程度

**2 果物**  
みかんだったら2個程度

料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2巻

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯      2つ分 = うどん1杯      もりそば1杯      スパゲッティ

1つ分 = 野菜サラダ      きゅうりとわかめの酢の物      煮たくあん      ほろりん厚のお浸し      ひじきの煮物      煮豆      きのこのステーキ

2つ分 = 野菜の煮物      野菜炒め      芋の煮っころがし

1つ分 = 鶏肉      新豆      目玉焼き1個      2つ分 = 焼魚      魚の天ぷら      まぐろとわかめの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ      豚肉のしょうが焼き      鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳コップ半分      チーズ1かけ      スライスチーズ1枚      ヨーグルト1/2杯      2つ分 = 牛乳瓶1本分

1つ分 = みかん1個      りんご半分      かぼ1個      梨半分      ぶどう半房      桃1個

\*SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

### 休日当番のお医者さん

月 日	当 番 医	所 在 地	電 話 番 号
10月14日(日)	かとうの内科クリニック	田村市(船引町)	(81) 1388
21日(日)	青 山 医 院	田村市(船引町)	(77) 2015
28日(日)	船 引 ク リ ニ ッ ク	田村市(船引町)	(82) 0137
11月3日(祝)	田村市立都路診療所	田村市(都路町)	(75) 2003
4日(日)	西 山 医 院	三 春 町	(62) 2473
11日(日)	まつえ整形外科クリニック	田村市(船引町)	(81) 1222
18日(日)	橋 本 医 院	小 野 町	(72) 3711

\*電話確認のうえ受診してください。

\*詳しい情報は、「福島県救急医療情報システム」の「休日当番医検索」をご覧ください。

<http://www.ftmis.pref.fukushima.jp/qq/qq07tpmnl2.asp>