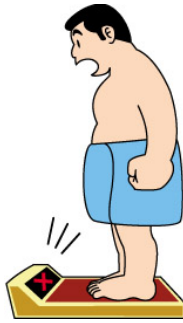


# 健康マメ知識

## 「メタボ」って何？

「メタボリックシンドローム」の略語です。  
メタボリックシンドロームとは、  
内臓周囲に脂肪がつく「内臓脂肪  
型肥満」に加えて、高血糖、血圧  
高値、血中脂質異常といった生活  
習慣病の危険因子をあわせて持っ  
ている状態をいいます。



## メタボリックシンドロームの診断基準

①腹部肥満	ウエスト周囲径（おへその高さ） 男性 85cm / 女性 90cm 以上
②血糖	空腹時血糖値 110mg/dl 以上
③血圧	収縮期血圧 130mmHg 以上 または拡張期血圧 85mmHg 以上
④脂質	中性脂肪 150mg/dl 以上 HDL コレステロール 40mg/dl 未満 いずれか一方または両方

①に加えて、②～④の2つ以上に該当する場合をいいます

## 「健康の道」って何？

「歩く」ことは、健康づくりのためにいつでも  
どこでも気軽にできる運動のひとつです。  
平成4年に市民の方と一緒に史跡や植物、自然の  
風景などを楽しみながら歩けるモデルコースを  
市内に3箇所作りました。

- ・いきいき並木コース（中央公園）
- ・五条川歴史散策コース（布袋駅）
- ・円空曼陀羅寺コース（音楽寺）

## 「8020運動」って何？

80歳になっても自分の歯でおいしく食べることがで  
きるよう、20本以上歯を残  
しましょうという運動です。  
何でもおいしく食べるため  
には、自分の歯が20本必要  
といわれています。  
子どもの頃からの正しい生  
活習慣と、大人になってから  
のセルフケアが大切といわ  
れています。



## 「体脂肪」1Kgを減らすに はどれぐらいかかるの？

体脂肪1gを燃焼するのに1.2Kcal消費しな  
ければなりません。

1Kg消費するには7200Kcal必要となります。

??7200Kcalってどれぐらい??

ご飯1杯（150g）	240Kcal
食パン6枚切1枚	160Kcal
歩行（普通速度）	1時間 150Kcal
自転車（軽く）	1時間 160Kcal

## 「アルコール」の一日の適 量は？

アルコールを飲みすぎると、臓器に対して慢性的  
に影響を及ぼし、臓器障害などの原因となります。  
アルコールは一日平均純アルコールで20g  
程度までです。

20g程度のアルコールは？

日本酒	1合
ビール	中ビン1本
ワイン	グラス2杯
ウイスキー	ダブル1杯

