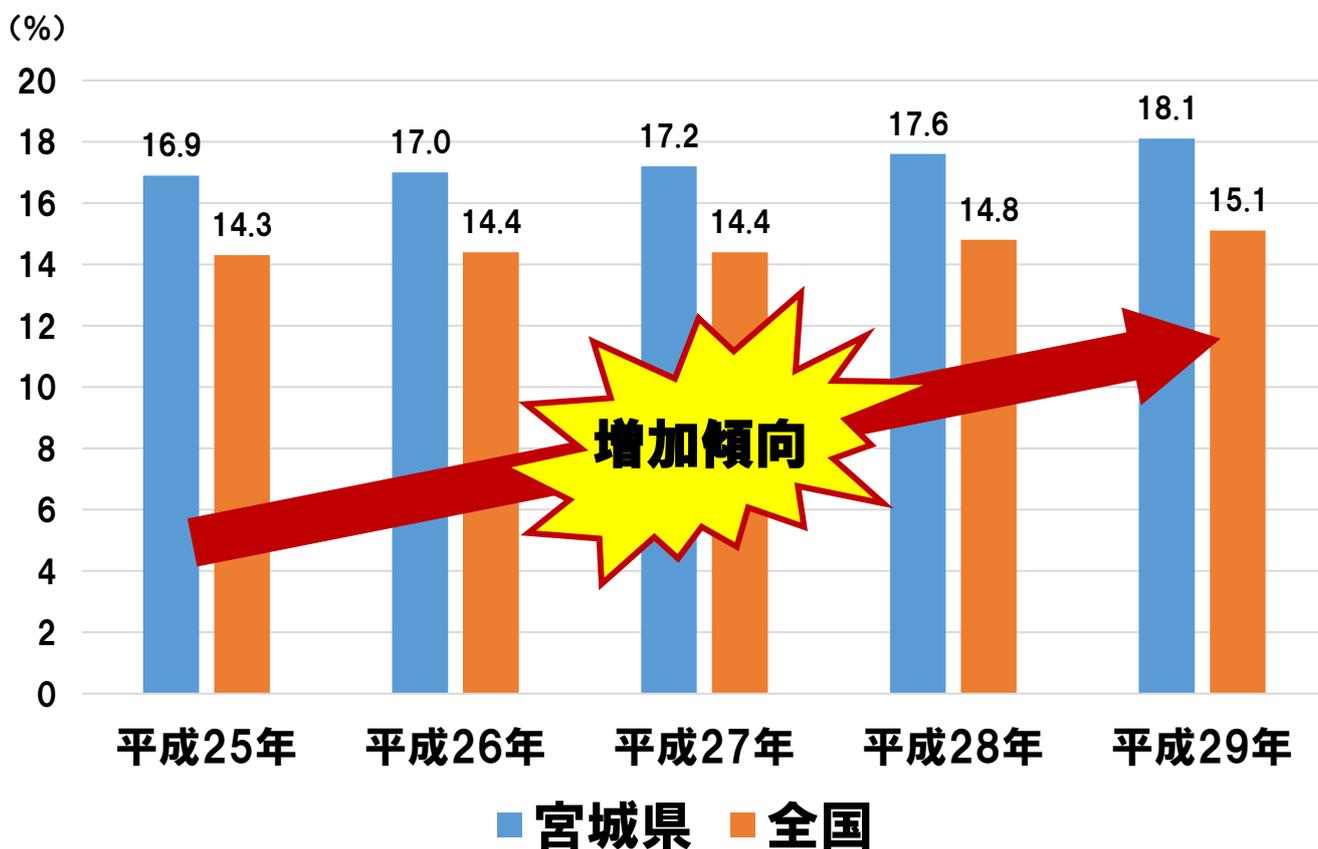


メタボリックシンドロームを防ごう

メタボリックシンドロームってなに？

内臓脂肪の蓄積に加え、高血糖・高血圧などのリスク因子が重複している状態を「**メタボリックシンドローム**」といいます。

宮城県のメタボリックシンドロームの推移



参考：宮城県公式HP「令和元年度データから見た宮城の健康」

平成29年は「**全国ワースト2位**」です。
宮城県民の**約6人に1人**が
メタボリックシンドロームという結果です。

メタボリックシンドロームを放置するとどうなる？



メタボリックシンドロームは食生活の改善が基本

① 1日3食
規則正しく食べる



② ゆっくり
しっかり噛む



③ お酒は
ほどほどに



④ 野菜を
先に食べる



⑤ 寝る前2時間
は食べない



⑥ 外食は丼物
より定食を

