



す。内臓脂肪を減らすためには、日頃から体を動かす習慣を身につけておくことが大切です。

#### ■しっかり禁煙

●「百害あって一利なし」といわれるたばこは、多くの有害物質を含み、健康にさまざまな悪影響をおよぼします。喫煙は、がんにかかりやすくするだけでなく、動脈硬化を進行させ、脳卒中や虚血性心疾患のリスクも高めます。

メタボリックシンドロームの予防には、禁煙を実行しましょう。禁煙には、本人の努力だけでなく、まわりの人のサポートも大切です。

#### ■最後にクスリ

●すでに、糖尿病や高血圧症、高脂血症になっている場合には、生活習慣の改善に加えて、薬によるコントロールが必要なこともあります。治療に必要な薬は医師と相談の上で適切に使用しましょう。「薬を飲めば安心」ではなく、生活習慣の改善をあわせて行うことが大切です。

厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/metabo02/index.html> より

## ダイエットで予防

#### ■食事について（太りにくい食べ方あれこれ）

朝食を抜くなど食事の間隔が広がると、体が飢餓状態を警戒して脂肪をため込みやすくなります。1日に必要な栄養も十分にとれにくくなるため、食事は3回に分けて規則正しくとることが大切です。最近では夕食を2回に分けて食べる分食(半分ずつ時間を空けて食べる)も体重が増えにくいといわれています。

夜10時を過ぎて食事をとると脂肪がたまりやすくなるので控えましょう。

食事をとるときに、よく噛むことや、野菜や海藻など食物繊維を多く含む食品から食べると血糖もあがりやすく、太りにくいといわれています。

#### ■運動について

運動は通勤や買い物など日々の生活の中で少しずつ取り入れると続けやすくなります。

ランニングなど負荷の強い運動を急に始めるのではなく、散歩など負荷の弱い運動から始めて、けがの無いよう続けていくことが大切です。

食事も運動も毎日続けることが大切ですので、無理をせずできる範囲で、結果をすぐに求めず、1ヶ月で1kgぐらいのペースで減量することを目標にしてダイエットをしてはいかがでしょうか？

お薬や「健康食品」のことなどに関して、Eメール([shiinomi@blue.ocn.ne.jp](mailto:shiinomi@blue.ocn.ne.jp))によるご相談もお受けしています。  
お気軽にご相談下さい。      ファルマネットぎふ ホームページ(<http://www.pharma-net.co.jp>)

しいのみ薬局 ☎0575-27-0130

しいのみセンター薬局 ☎058-241-1818

華陽しいのみ薬局 ☎058-271-1640

南しいのみ薬局 ☎058-244-2112