

いそファミ通信

H20年4月号



～メタボリックシンドローム 第二弾・予防、改善編～

今月は先月に引き続きメタボリックシンドロームです。今回は予防と改善編です。

- 食事編**
- ①砂糖は控え、油類は極力減らす
 - ②食前に生野菜をたくさん食べる
 - ③どか食いはよくない(1日3回に分けて食べる)
 - ④早食いはよくない(1口20回以上噛む。)
- (1回の食事は20～30分かけて食べる)

悪性因子にあわせた食事をとる

メタボリックシンドロームの3つの悪性因子は、「高脂血症」「高血圧」「高血糖」ですが、それぞれの悪性因子に合った食事の取り方を心がけるようにしてください。

■高脂血症(中性脂肪値が高めの方)

お酒と甘いものは控えましょう。また、果物も避けた方が賢明です。果物は、体内に吸収されやすく、体内に入った糖分が、内臓脂肪の原因ともなり得るのです。

■高血圧の方

塩分を控えてください。塩分の代わりに、山椒や唐辛子、わさびなどを上手に使うことで、食事にメリハリが出ますので、工夫してください。唐辛子に含まれる「カプサイシン」は、代謝力を高めますので、塩分を取る代わりに唐辛子で工夫すれば、さらに良い効果が得られるでしょう。

■高血糖(血糖値の高い方)

糖質を控えてください。高脂血症の場合と同様、果物の取りすぎには注意してください。主食には、できるだけ吸収の遅い玄米や、全粒粉のパンなどを選ぶと良いでしょう。血糖値の高い人は、ゆっくりと良く噛んで食べるように心がけると、血糖値の急上昇を防ぐことができます。

運動編 毎日のストレッチや、1日最低10分以上のウォーキングをする。

運動は、毎食後30分後より20～30分歩くのが理想的(1万歩)です。しかし、食べた後、すぐゴロゴロ寝てしまう人は、その場での足踏み5分でもやらないよりはましです。1分間に110前後の脈拍が運動強度の目安とされていますが、基本は、“食べた後は身体を動かす”という感覚を身に付けることから始めましょう。無理をしないでじっくりストレッチを続け、基礎代謝を高めて、脂肪を燃焼させましょう。

当院では…

食事編

毎週土曜日管理栄養士による栄養相談を実施しています。

(初回のみ医師の診察を受けて頂き、医師の指示が必要です。2回目以降は診察を受けずに栄養相談だけでも受けられます。)

運動編

ポティマスターを設置しています。

一回10分400円の料金がかかります。(診察なしで使用できます)

足元の細かく振動するプレートに10分程のっているだけで、数時間の有酸素運動と同じような効果が期待できます。有酸素運動治療器という観点から開発されたこのポティマスターの効果は様々で、内臓脂肪や皮下脂肪の分解による全身肥満の改善や予防、骨作成の促進、筋肉強化、神経筋肉の向上、平衡維持機能の強化、骨盤矯正など健康を保つ働きが期待できます。ポティマスターを利用する際の姿勢のバリエーションを変えることで、様々な部位への効果が実感できます。

レベル	運動量/10分	実際に運動した場合
レベル 1	600歩/10分	10分
レベル 5	3000歩/10分	25分
レベル 15	9000歩/10分	75分
レベル 25	15000歩/10分	125分
レベル 35	21000歩/10分	175分

ポティマスターに年齢制限はありません。体重が重たい方も、ご年配の方でも老若男女問わずすべての方がご利用いただけます。

ポティマスターを使った方の声()v

半年間週に2～3回続けた方で体重5Kg減。2ヶ月間週に4回続けた方でへそ周り1cm・体脂肪率1%減。ゴルフをされている方は足腰がしっかりして飛距離がのびた…等の効果があったとの声が聞かれています。(効果には個人差があります。)