

特集 6月は食育月間

山県市は メタボが多いって 本当!?

メタボ該当者
約24%

23.6%

令和6年度山県市国民健康保険
加入者による特定健診結果
岐阜県平均：20.2%

メタボ予備軍
8人に1人
(県内市町村ワースト2位)

13.0%

令和6年度山県市
国民健康保険加入者による特定健診結果
岐阜県平均：10.6%

最近、おなか周りが気になっていませんか。メタボは、放置すると動脈硬化が進み、心疾患や脳血管疾患などの重大な病気を引き起こす原因となります。

6月は食育月間です。おいしく食べて、おなか周りもスッキリさせる食習慣のポイントを紹介します。

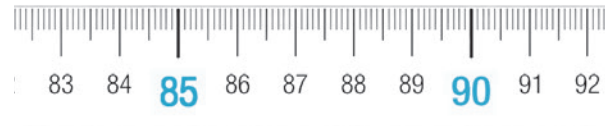
あなたの腹囲
見直しのサインかも

令和6年度山県市国民健康保険加入者による特定健診の結果から、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群、以下メタボ)予備群となる対象者は、県内市町村でワースト2位という結果となりました。

令和8年度の特定健診は、6月から始まります。この機会にメタボから脱出を目指して食生活を見直してみましよう。



気になるメタボの腹囲基準は？



男性
85cm以上

女性
90cm以上

メタボ予防で
ずっと動ける身体づくり

食べることは生きること
今こそ食生活の見直しを

**あなたは大丈夫？
メタボ診断基準**

腹囲が基準を超え、さらに他の3項目のうち2項目以上に該当すると、メタボと診断されます。

1項目該当すると、メタボ予備群になります。

	基準値
腹囲(必須)	<input type="checkbox"/> 男性：85cm以上 <input type="checkbox"/> 女性：90cm以上
血圧	<input type="checkbox"/> 最高130mmHg以上 <input type="checkbox"/> 最低85mmHg以上 (どちらかに当てはまると該当)
血糖	<input type="checkbox"/> 空腹時血糖110mg/dL以上
脂質	<input type="checkbox"/> 中性脂肪 150mg/dL <input type="checkbox"/> HDL コレステロール 40mg/dL 未満 (どちらかに当てはまると該当)

メタボ予防の3つの食習慣

単に、食べる量を減らすだけでは長続きしません。賢い選び方と食べ方が脱メタボやメタボ予防の鍵を握ります。

①野菜から食べるベジファースト

食事の最初に野菜(副菜)を食べることで、食物繊維が糖の吸収を穏やかにし、血糖値の急上昇を抑えます。
【食べ方のコツ】サラダ、おひたし、具たくさんみそ汁の野菜から食べましょう。



②あと5回多くかむ

早食いは満腹中枢が働く前に食べ過ぎてしまう原因になります。

【食べ方のコツ】ひと口食べたらずを置き、しっかりかむ習慣をつけましょう。かみ応えのある根菜やキノコ類を取り入れるのも効果的です。

③腹八分目を意識する

「もう少し食べたいな」と思うところで止めるのが理想です。
【食べ方のコツ】小さめの茶わんを使う、大皿盛りではなく一人分ずつ取り分けるなど、視覚的に満足感を得られる工夫をしましょう。



特定健診・結果相談会

市では、保健師・管理栄養士による結果相談会を実施しています。自分の健診結果などや適正体重や食事バランスを知りたい人は、気軽に問い合わせ先に相談してください。

特定健診の受診票は、令和8年度分を5月に送付しています。受診票が届いていない人は、問い合わせ先に電話してください。早めの受診をお願いします。

岡こども・健康課
TEL 22-6838

今日の献立にプラス
減塩&低カロリーレシピ

野菜のレンジ蒸し

▶材料

キャベツ、ブロッコリー、パプリカ、鶏ささみなど好みの食材

▶作り方

材料を耐熱皿に入れ、酒を少々振って電子レンジで加熱する。

▶ポイント

ポン酢やレモン汁でさっぱり味付けすると塩分を抑えつつ素材のうま味を味わうことができます。

