

3 食事のバランス、崩れてメタボへ一直線？

ゴロゴロ兄弟のような食生活では、肥満への道を一直線に突き進んでいるようなもの。では、肥満は体にどういふ悪影響を及ぼすのでしょうか。

1 肥満の陰にメタボあり。

肥満と密接に関係しているのが、メタボリックシンドローム、すなわち内臓脂肪症候群。そのままにしておくと、心臓病、脳卒中、糖尿病などいろいろな生活習慣病へのリスクが高まります。



無意識の食べ過ぎがその脂肪を生む



2 食事バランスの悪さこそ、メタボの主要原因

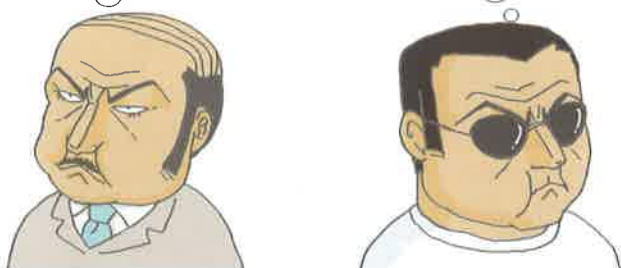
その原因には、日常的な食べ過ぎや運動不足など、悪い生活習慣の積み重ねがあります。つまり、悪い食生活を続けることは、いろいろな病気を呼び寄せているようなものなんです。やっぱり、食事バランスが健康の土台。きちんとした食習慣で、この危険を遠ざけましょう。



つまみ食い常に満腹ならメタボ

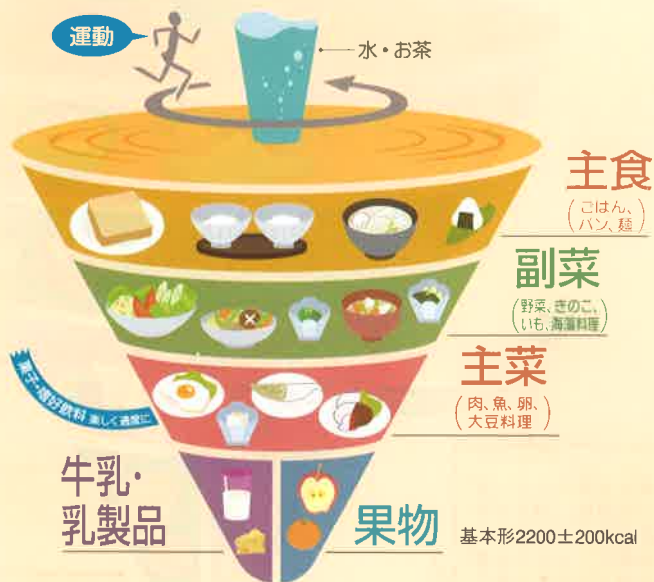


でも、メタボにならない食事って、どういふものなんだ……？



4 メタボ脱出に味方あり！「食事バランスガイド」

「食事バランスガイド」とは、「1日に何をどれだけ食べたらいいか」、その望ましい食事の組み合わせと量を、わかりやすく示したものです。形はコマを表しており、回り続ける＝バランスを保った食生活を続ける、という意味を持たせています。



1日にどれくらい食べたらいかがひと目でわかるだど？



これでだいたい1日分だよ

おお、何を食るとよいか絵になっているぞ！



あなたの食生活をサポートするそれが「食事バランスガイド」なのです