

メタボ予防で心血管病予防！ポイントはカロリーと塩分のコントロール



health_support

2023年4月6日 14:40

今年度の健診はメタボに該当しなかったあなたも、メタボにならないために今から取り組むことが大事です。こちらの記事では、メタボにならない食事のコツをお伝えします！
このまま良い生活習慣をキープして、来年の健診結果でも良い結果をゲットしましょう！

▼ 目次

1. アブラの摂り方に、秘けつあり！

《POINT.1》アブラに気をつければ効率的にカロリーを調整できる！

《POINT.2》アブラには良い物と悪い物がある！

2. 塩分の摂り過ぎは高血圧に直結！

1. アブラの摂り方に、秘けつあり！

メタボ予防のためには、実はカロリーの減らし方が重要です。

基本は**食べる量を減らす**ことですが、無理に食べる量を減らそうとしても、お腹が空いて集中力が切れたり、余計な間食が増えたりします。健康的で**長続きできる**メタボ予防の鍵は、アブラの摂り方にあります。

《POINT.1》アブラに気をつければ効率的にカロリーを調整できる！

アブラは他の栄養素と比較して同じ量でもカロリーが高いのです。量を減らしてお腹が空いてしまうより、アブラが多い揚げ物をアブラの少ない焼き物に置き換えるほうがカロリーはぐっと少なくなります。

《POINT.2》アブラには良い物と悪い物がある！

アブラには動脈硬化につながる悪いアブラと、逆に動脈硬化を予防する可能性がある良いアブラがあります。肉のアブラよりも魚のアブラの方が体に良いと聞いたことがありますか？アブラの種類に

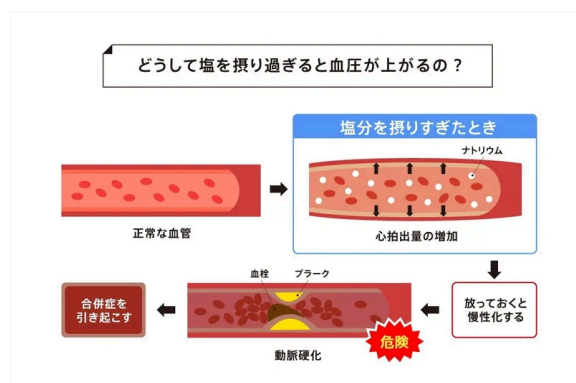
注意すれば、体にやさしい上手なアブラの摂り方ができます。



2. 塩分の摂り過ぎは高血圧に直結！

日本人の食事は塩分が多すぎるといわれます。醤油、漬物、みそ汁など、塩分が多く含まれています。塩分を摂り過ぎると、体内の水分が血管の中に移動して血管がパンパンになり、その状態が続くと、血管の壁が硬くなり、高血圧になりやすくなります。

この状態が続くと血管の壁はずっと張りつめた状態になり、徐々に弾力性を失っていきます。張りつめた状態に耐えようとして血管壁は厚くなっていき、やがて**動脈硬化**が進んでしまいます。



このまま良い生活習慣をキープして、来年の健診結果でも良い結果をゲットしましょう！