

メタボリックシンドロームの予防・改善に向けて

# あなたの毎日の生活を 振り返ってみよう

- 定期的な運動習慣がない
- 移動に車を使うことが多い
- 一度座ると立つのがおっくう
- お腹いっぱい食べないと満足しない
- 揚げ物など、油料理や濃い味付けが好き
- 間食をよくする
- よく噛まずに早食いをしている
- ストレスをためやすい
- たばこを吸う
- お酒をほとんど毎日、たくさん飲む

(日本酒換算で1合以上)

ひとつでも当てはまると**要注意!!**  
生活を見直しましょう。

