

STOP! メタボ 朝食摂取でさがるリスク

生活習慣病である「がん」「心疾患」

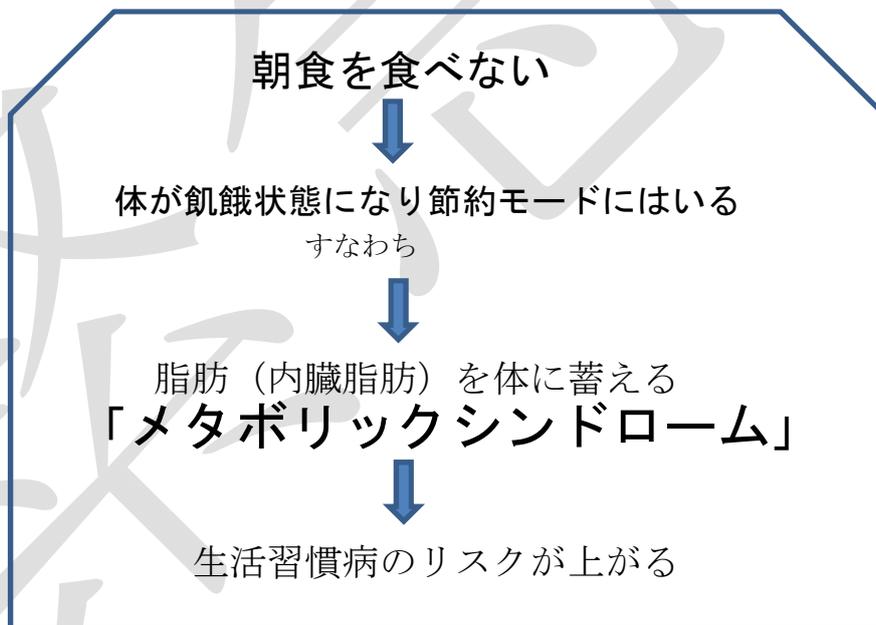
「脳血管疾患」。誰しもが避けたい病気です。

生活習慣病の発症には様々な原因があります。

その原因の1つが**不規則な食生活**です。

朝食を抜くなどの不規則な食事は脂肪をため込みやすい体になってしまいます。

毎日朝食を食べていますか？



【メタボリックシンドローム】

生活習慣病と同じように耳にする機会が多い

「メタボリックシンドローム」通称「メタボ」。

メタボはただ太っている人を指す言葉ではありません。

内臓脂肪蓄積に加えて、血糖や血清脂質・血圧が一定以上の値を示している状態をいいます。

つまり太っているより、さらに重症な状態を表しているのです！！

朝食を食べてメタボのリスクを下げるべきです！！！！

■メタボリックシンドローム該当者の状況

(該当者割合 (男女別・年代別・H27・兵庫県))

