

1	土	
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	◎健康教室(気功)(角)
6	木	◎1.6歳児健診(角)
7	金	◎1.6歳・3歳児健診(西) ◎成分献血(田沢湖総合開発センター前)
8	土	
9	日	
10	月	◎母子手帳交付(角) ◎こども開放日(角)
11	火	◎乳児相談(7~8ヶ月児)(角) ◎乳児相談(12~13ヶ月児)(角)
12	水	◎さわやか教室(田)
13	木	◎さわやか教室(角)
14	金	◎さわやか教室(西) ◎健康教室(3B体操)(角)
15	土	
16	日	
17	月	◎母子手帳交付(田)
18	火	◎なかよし教室(角)
19	水	◎予防接種 3混・BCG(西)
20	木	◎乳児健診(10ヶ月児)(角)
21	金	◎2歳児歯っぴー教室(角)
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	◎母子手帳交付(角) ◎こども開放日(角)
26	水	◎予防接種 3混・BCG(田) ◎健康教室(柴田先生)(角)
27	木	◎予防接種 3混・BCG(角) ◎高校献血(角館南高校)
28	金	◎乳児健診(4ヶ月児)(角)
29	土	
30	日	

【実施場所】(田)…仙北市田沢湖健康増進センター (角)…仙北市健康管理センター
(西)…西木保健センター (神)…仙北市就業改善センター
(松)…松木内地区公民館 (紙)…紙風船館 (西地)…西木地域センター
(雲)…雲沢集落センター (中)…中川集落センター
(白)…白岩部落会館

内臓脂肪を減らして メタボを防ごう!!

メタボリックシンドロームの予防、改善のためには食事と運動が大切です。

内臓脂肪は、皮下脂肪よりも早くダイエット効果が現れます。

～食事について～

●筋肉をつけて脂肪の燃えやすい身体をつくる

脂肪を燃やすには筋肉が必要です。

良質のたんぱく質、脂肪分の少ない赤身肉や魚介類を食べましょう。

●代謝を高める食材を使う

赤とうがらしの辛み成分は体脂肪を分解します。

梅干、レモン、酢はエネルギー代謝を促進するクエン酸を多く含みます。

●よくかんで食べる

かみごたえのある食材を使ってよくかんで食べる習慣をつけることで、早食い防止となり、満腹感を得られやすくなります。

～運動について～

●内臓脂肪を減らすためには酸素をたっぷり使った有酸素運動が有効です

ウォーキングは手軽にできる有酸素運動です!

息苦しくならない程度の速さで、15～30分歩きましょう。

脂肪を燃焼させるには、腕を大きく振ったり、足をきびきび動かし、できるだけ全身を使って歩くのが理想的です。

●こまめに動く

生活の中でこまめに身体を動かすことを心がけましょう。

スーパーに車で買いものに行ったら、駐車場は入り口からいちばん遠い場所に駐車するなど、自分で身体を動かす機会を作りましょう。

食事や運動は
自分自身の意識
によって改善できる
ものです!

