

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「年末年始の食べすぎリセットしよう！」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。

明けましておめでとうございます！年末年始はゆっくり過ごせましたか？今年も健康で安全運転できる年にしましょう。
ところで、
お正月においしい食事やお酒が増えて「気づいたら服がきつくなっていた」と焦っていませんか？



お腹周りのポッチャリ？

実はその内臓脂肪、ただのぽっちゃりだけでなく、
**運転中に突然意識を失ったり、
命にかかわる危険を高める原因**になることをご存じですか？



なぜ内臓脂肪が「突然の意識消失」につながるのか？

内臓脂肪とは、お腹の臓器のまわりにつく脂肪です。これが増えると…

心臓に負担がかかります

- ・脂肪からは体に悪い物質が出て、血圧を上げたり血管を傷つけます
- ・突然の心筋梗塞や脳卒中を招く危険が高まります
- ・運転中に発作が起きれば大事故に直結します

「ただ太っただけ」では済まない、とても怖いことなのです。



メタボリックシンドロームの基準

必須項目

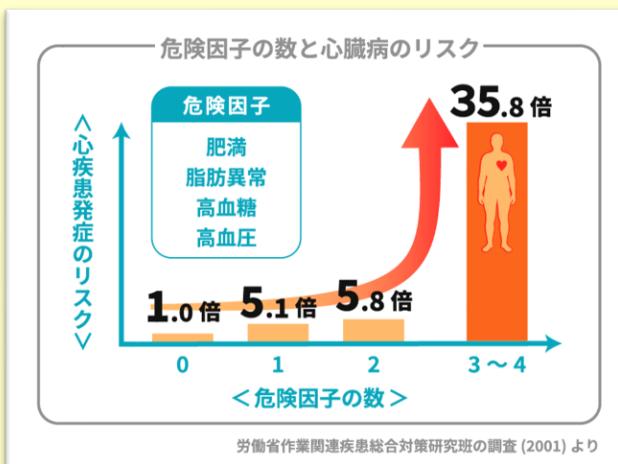
腹部肥満
(腹囲)*
男性 85cm 以上
女性 90cm 以上

2項目以上

血圧
130/85mmHg 以上

空腹時血糖
110mg/dL 以上

中性脂肪 150mg/dL 以上
かつ/または
HDLコレステロール 40mg/dL 未満



今日からできる3つのリセット方法

1. 「食事の前に野菜」習慣

食事の前に、コンビニでサラダやトマトジュースを1品。
お腹が満たされ、食べすぎ・飲みすぎを自然に防げます。



2. 「一口20回噛む」で満腹感アップ

早食いは食べすぎの元。意識してゆっくり噛むだけで、
少ない量でも満足感が得られ、消化も良くなります。



3. 「お酒の休肝日」は運転の休養日

週に2日はお酒を完全に休む日を作りましょう。
肝臓を休め、内臓脂肪の蓄積を防ぎます。
その日は運転後のリラックスタイムに
ゆっくり入浴するなど、
疲れを取る日にしましょう。



最新号のダウンロードはこちらから



一般社団法人
健康マネジメント協会

<http://health-ma.jp>
03-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15



行政書士法人シグマ

神奈川県川崎市中原区新丸子町760番地2-502
TEL : 044-322-0848

