

夜遅い食事 → メタボ

黒川地区は
夕食時間が遅い人が
多いんだって！

血糖値が高い人も
多いんだよ！^(※1)

富谷市・大和町
大郷町・大衡村



夕食が遅くなってしまうときは…

残業の前に職場で
主食+野菜ジュースやスープ



+



帰宅後は
おかずだけ食べる



+



血糖値が高いと言われたら…

- ・野菜を積極的に摂る
- ・食事は腹八分目
- ・運動をする
- ・体重を減らす
- ・禁煙する

(※2)



©宮城県・旭プロダクション

(※1) 「データからみたみやぎの健康(平成30年度版)」より (※2) 「国立国際医療研究センター糖尿病情報センター」より