



第2回栄養教室

テーマ:メタボリックシンドローム
～健康的な体を目指そう～

- ・メタボリックシンドロームとは？
- ・メタボリックシンドロームの診断基準
- ・メタボ度チェック
- ・どのくらい食べたらいいの？
- ・食事バランスガイド
- ・食事パターンの特徴
- ・バランスの良い食事にするためのポイント
- ・嗜好品のエネルギー
- ・運動の効果
- ・まとめ

平成23年10月26日