

<参考>

ハーバーでは、ストレスフリーのダイエットには、夕食は不可欠と考えます。

夕食をたっぷり楽しんでいただけるように、朝食もしくは昼食にスリムエナジーの摂取をオススメしています。

<スリムエナジー摂取例>

朝食 : スリムエナジー

昼食 : 腹持ちのよい低カロリーの炭水化物(蕎麦、うどん、おにぎりなど)

おやつ : スリムバランス「カリカリクッキー」^(*4)

夕食 : 和食を中心にしっかり食べましょう

(ご飯を中心に、旬の魚や野菜類、豆・海草類、こんにゃく、漬物など800kcal 位を目安に)

日本は、ここ数十年、食事の欧米化や運動不足により、肥満体質あるいは隠れ肥満の人が急激に増えてきました。

これに伴い、2008年4月からメタボ検診^(*)もスタート。メタボの症状のほとんどは体重の減少により解決できるのです。メタボ症状の予防、改善にもハーバーのスリムエナジーがオススメです！

(*)メタボ検診とは？

メタボ検診とは、2008年4月から実施される特定健康診査および特定保険指導のことです。

主にメタボリックシンドロームや生活習慣病といった、あまり積極的に治療しようとする病気にに対して検診を行い、改善するための指導を行うというものです。

メタボ検診は、国民健康保険を運営する市区町村、企業の健康保険組合などといったところで採用が義務付けられており、40歳～74歳の健康保険加入者は受ける必要があります。

検査項目は腹囲、血圧、血糖値、コレステロール値で、これらそれぞれに設けられた基準値を上回った場合に指導が与えられるというものです。