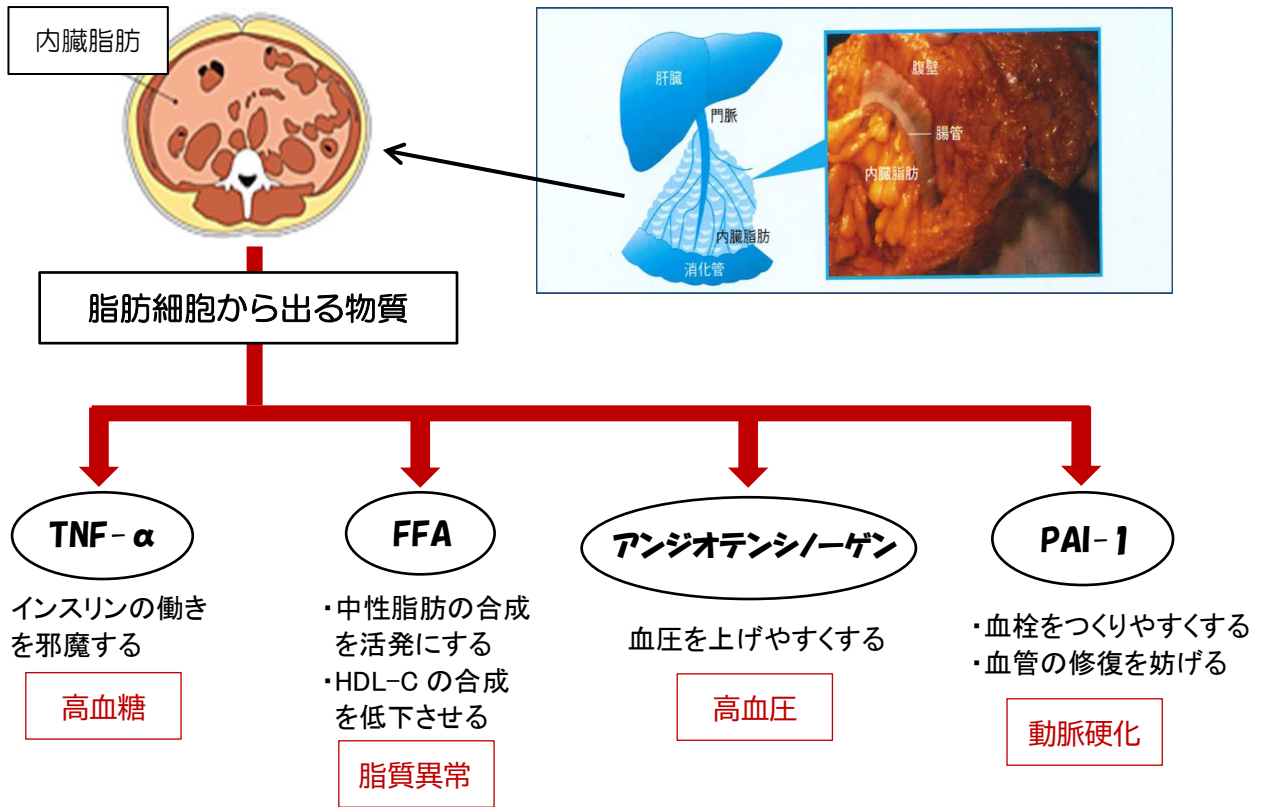


内臓脂肪と生活習慣病

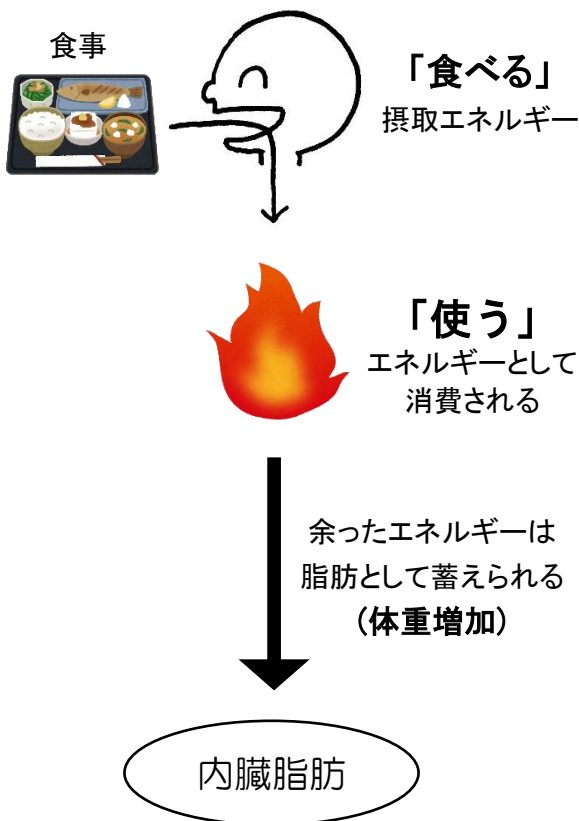
たまりすぎた内臓脂肪からは、さまざまな悪玉物質が出ることが分かっています。



減量のメリット

体重を3~5%程度(例:体重 70Kgの人で2~4Kg)減らすと血圧や血糖値、中性脂肪の改善効果が期待できます。

自分の「食べる」と「使う」を振り返ってみましょう



「食べる」

- おなかいっぱいになるまで食べる
- 野菜が不足している
- 人と比べて食べるのが速い
- 夕食をとる時間が遅い
- 夕食後に飲食することが多い
- 朝食を食べないことが多い
- 甘いお菓子・飲み物が好き
- 飲みすぎまたは休肝日がない
- 食べることでストレス解消している



「使う」

- 運動不足
- 日中はほとんど座りっぱなし
- あまり歩かない
- 短い距離でも車で移動する

