

内臓脂肪を減らそう!

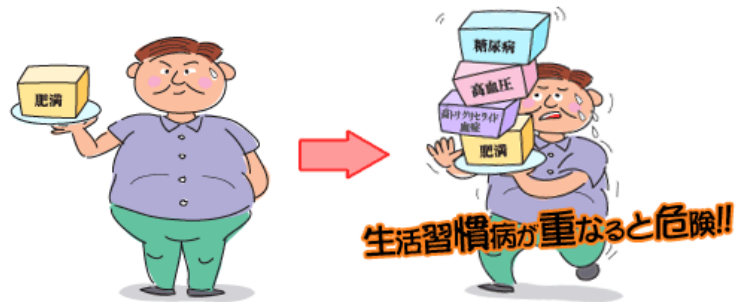


▶▶▶ 内臓脂肪って何??

内臓の周囲や腹筋の内側につく脂肪のことを言います。皮下脂肪とは異なり、外見からはすぐに存在が分からないものです。ホルモンの影響等もあり、男性の方が女性より溜め込み易いと言われています。

▶▶▶ 内臓脂肪が注目される理由とは??

内臓脂肪が過剰に溜まると、内臓脂肪から分泌される生理活性物質に異常が生じたり、インスリンというホルモンの作用に異常が生じ、**高血圧や脂質代謝異常、高血糖などが発症する原因**になります。



▶▶▶ 内臓脂肪が溜まる原因は??

過食と運動不足が大きな原因。食品から摂取された、糖質・脂質・蛋白質はエネルギー源として消費されますが、過剰に摂取された場合は、消費しきれず内臓脂肪に変わっていきます。また、運動不足もその流れに拍車をかけることになります。



▶▶▶ 内臓脂肪は落としやすいってホント??

内臓脂肪は代謝が活発なので、つきやすく、落としやすいという特徴があります。食習慣を改善し、運動を心がけることによって比較的簡単に減らすことができます



▶▶▶ 食事で内臓脂肪を減らすコツ!!

必要なのは、極端なカロリー制限や、ダイエットではありません。まずは食事のとり方を見直すことが大事です!

▶ 早食いをおさえること!

食べ始めてから脳が満腹感を感じるまでには 20~30 分必要です。ゆっくり食べることで、食事の量が減らせます



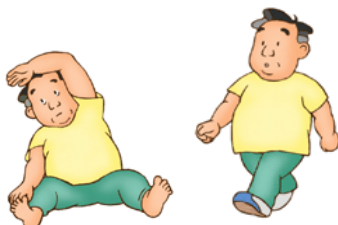
▶ よく噛んで食べる!

よく噛むことで神経を通して満腹中枢を刺激するため、満腹感を促進します



▶▶▶ 効率良く内臓脂肪を落とすには、運動も大事!

ただし、日頃運動をされていない方が、いきなり激しい運動をすると怪我や故障の原因にもなりかねないので注意が必要です。まずはストレッチやウォーキングから始めてみてはいかがでしょうか?



※個人の判断で行わず、
まずは主治医に確認しましょう。