



ラクに脂肪を落とす方法はないの？

暖かくなって薄着になると、「ぽっこりお腹や背中についてのお肉が目立って気になる。ご飯もお酒も減らしたくないし…。」と思っている方は案外多いのでは。



脂肪はあっという間につくのに、落とすのは時間がかかるという定説がありますが、脂肪の特徴を知って適切なダイエットをすれば短期間でやせられます。

ひと口に脂肪と言っても「内臓脂肪」と「皮下脂肪」の2種類に分けられます。内臓脂肪は文字通り内臓周りなど体の奥につき、皮下脂肪は全身の皮膚のすぐ下につきます。どちらの脂肪も食べ過ぎれば増えるのは当たり前ですが、運動や睡眠不足などの不規則な生活も大きな原因です。体内時計が乱れてダイエットや代謝に役立つ成長ホルモンの分泌が低下するからです。また、食べ過ぎたり飲み過ぎたりすると腸内環境が悪化して悪玉菌が増加し、活性酸素が大量に発生して、太りやすい体になります。さらに、食べ過ぎて胃腸が疲れると基礎代謝が下がり脂肪がつきやすくなります。

2つの脂肪には、それぞれの特徴があります。内臓脂肪はつきやすく蓄積が早いのですが、食習慣を変えて軽い運動をすると分解も早く落としやすい脂肪です。

一方、皮下脂肪は長い時間をかけて蓄積し、代謝が悪いため落としにくいのです。まずは、内臓脂肪を落とせば、自然と皮下脂肪も減っていきます。内臓脂肪を燃焼させるためには、ハードなダイエットは禁物。体に負担がかかって逆効果です。軽い運動で全身の代謝を上げ、食生活で胃腸などの内臓機能を上げていけば、内臓脂肪を分解しやすくりバウンドの少ない太りにくい体が手に入るでしょう。



今月の健康相談日は、**7月10日(月)**です。

生活習慣病などの相談を受付けます。

また、原田・川目地区で健康診査を受診し、都合により結果説明会に来られなかった方の相談も受け付けます。人数が多い場合は、ご希望の時間に対応できないこともありますので、事前の予約をお願いします。

実施時間：午前10時～11時 **場 所：**佐井村役場 和室