

肥満とは 栄養失調の状態

必須栄養素の摂取バランスの崩れが《肥満》として現れます。

栄養素の効率

食べ物として摂った栄養は、一番少ない栄養素の量でしか代謝されません。



運動の必要性

脂肪を燃焼するには、基礎代謝量を増やすことが有効です。運動は筋肉を付けるだけでなく、基礎代謝を上げることにつながります。

タンパク質の摂取

筋肉を作るため、修復するためには、タンパク質（アミノ酸）が必要です。吸収の早いプロテインがオススメです。

睡眠の大切さ

加齢や老化といった変化は、成長ホルモンの低下から現れ始めます。しっかり睡眠をとり、成長ホルモンが分泌できる状態を作っておくと、脂肪の付きにくい身体にすることができます。

11月 アメリカにアロエ畑を見学に行ってきました！



生活習慣病とは

ご存じですか？脂肪が人間の死のリスクを背負いやすいということ・・・。

特に怖いのが「内臓脂肪」です。

「内臓脂肪」は、血液等に悪影響を及ぼし、重度の病気へ直結すると言われています。

その病気が《生活習慣病》です。

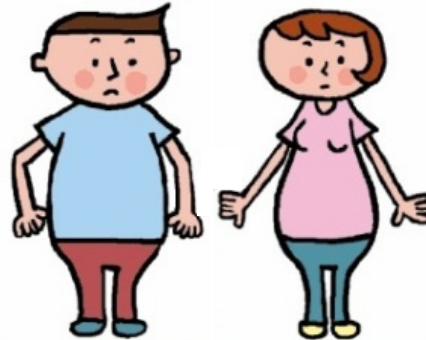
生活習慣病（栄養の不足）

ガン	糖尿病	動脈硬化	狭心症
肩こり	冷え性	頭痛	息切れ
動悸	ゼンソク	肥満	便秘
肝機能障害	脂質異常症	バセドウ病	だるい
吹き出物	膠原病	高血圧	白血病
貧血	低血圧	腰痛	生理痛
生理不順	更年期障害	花粉症	めまい
たちくらみ	前立腺肥大	リウマチ	アトピー
肝機能障害	不妊症	アレルギー体質	
胃十二指腸潰瘍		など	

■■ 肥満が引き金になる疾患

内臓脂肪型肥満

内臓のまわりに脂肪が蓄積する。男性や閉経後の女性に多い。メタボリックシンドロームになりやすい。



肥満には2つのタイプがあります。

皮下脂肪型肥満

腰まわりやお尻、太ももなど、下半身を中心に皮下に脂肪がたまる。女性に多く、落ちにくい。

こんにちは、香川県の小竹です。寒さも本格的になってきましたね。皆さんお変わりないですか？一年を通して何かとイベント続きなこの季節は、職場でもプライベートでも外食の機会が増えています。今回は、誰もが関心のある『肥満』について、生活習慣病とあわせて考えましょう。

ワクワク♪ 耳よりニュース

[No.10]

サロン情報

耳つぼ白書 検索

