

しっかり食べても

内臓脂肪は落とせる！

【内臓脂肪がたまると病気のリスクが高くなる】

内臓脂肪が増えすぎて脂肪細胞が肥大化すると、ホルモンバランスが乱れてしまい、血圧を上昇させる物質や、血栓ができやすくなる物質を分泌するようになります。血圧値や血糖値、中性脂肪値、LDLコレステロール値が高くなってくると、血管は古びたゴムホースのように硬く、もろくなって動脈硬化がすすみ、脳卒中や心筋梗塞など、命に関わる病気になるリスクを高くしてしまいます。

内臓脂肪を減らすには食習慣の見直しと運動不足を解消しましょう！

ひとつでも多く実践しよう！！

メタボ予防！！

内臓脂肪を減らすための12か条

① 腹7~8分目を心がける

「腹八分目に医者いらす」長年暴飲暴食を続けていると生活習慣病のリスクが高くなります。



① NG

② ゆっくり噛んで食べる

ゆっくりよく噛んでいれば、食べすぎを予防し、少ない量でも満腹感を得ることができます。

②

③ 朝食は抜かない



欠食すると血糖値が低い状態が続くため、かえって食欲が進み、食べすぎや早食いになる傾向が。食事リズムを整えて食べすぎを防ごう。

③

④ 夕食は22時までに終わる

22時以降の食事は特に脂肪の合成が活発になり、新しい脂肪細胞が作られてしまいます。遅い時刻の食事は控えよう！



④

⑤ 主食は毎食とる



内臓脂肪を落とすには主食を減らさずにバランスよく食べることがポイント。糖質が不足すると、脂肪がうまく燃焼されません。

⑤

⑥ 油脂のとり方を変える



油脂は高エネルギーですが適量を守れば腹持ち良く食べすぎを防げます。特に中性脂肪などを減らすn-3系とn-6系の不飽和脂肪酸は内臓脂肪を落とす味方に。

⑥

⑦ 肉の脂肪× 魚の脂肪○

特に青背の魚の脂肪には、血中の中性脂肪を減らす脂肪酸が多く含まれています。肉の脂肪は減らし、魚の脂肪は積極的にとろう！



⑦

⑧ たんぱく質は毎食とる

筋肉や臓器などをつくるたんぱく質が不足すると筋肉量が減って基礎代謝が低下し太りやすくなります。毎食、たんぱく質をとろう。



⑧

⑨ 食物繊維をたくさんとる

食物繊維が多い野菜の摂取量を増やそう！満腹感も得られやすく、食べすぎも防げます。



⑨

⑩ 減塩を心がける



酸味、辛味、うま味を活かして塩分を減らそう！塩分過多の食事は、血圧上昇や腎臓にも負担をかけ、むくみや太りやすくなる体になってしまいます。

⑩

⑪ お酒は控えめに



お酒は高エネルギー。おつまみも食べながら飲むと、さらにカロリーオーバーに。適量を決めて、飲みすぎないようにしましょう。

⑪

⑫ 運動を習慣に！



ウォーキングや水泳などの有酸素運動は内臓脂肪を落としやすくします。さらに簡単な筋トレを行うと、基礎代謝がアップし、太りにくい体に。

⑫