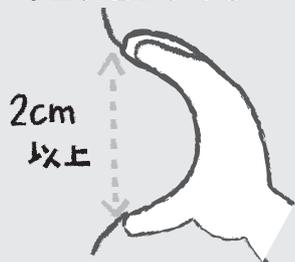


アナタのおなかは大丈夫？ 内臓脂肪セルフチェック

- 指でギュッとつまめる



2cm
以上

皮下脂肪



皮膚のすぐ下にあるため、体の外からつまむことができます。

- おなかは膨らんでいるのにつまめない



2cm
未満

内臓脂肪



内臓の周りについているため、体の外からは確認しにくくなっています。

今年こそ！
今年こそは
ポッコリおなかを解消して、
健康を守りましょう！

ポッコリおなか

ちょっとした工夫で内臓脂肪はカンタンに減らせます

お勧め脂肪燃焼アクション3

1 毎日30分歩く

通勤時や昼休みなどを使って1日合計30分歩いてみませんか。30分で約3000歩、100kcalのエネルギー消費になりますから1ヵ月では約400g分の減量につながります。

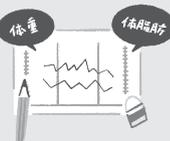


2 食事はやっぱりベジ・ファースト

食事はまず野菜から。野菜で空腹を満たしたあとにおかずやごはんを食べれば、食べすぎが防げるだけでなく脂肪をため込みにくくなる効果も期待できます。

3 生活と食事を記録する

意識しないうちに太りやすい生活をしているかも。自分の生活を意識するために毎日の生活と食事の内容を記録しましょう。最近は記録に便利なスマホアプリも増えています。



脂肪には皮膚と筋肉の間にある「皮下脂肪」と内臓の周りにたまった「内臓脂肪」があります。体全体が丸みを帯びる皮下脂肪に比べて、内臓脂肪は蓄積しても外見적으로는目立ちにくいですが、さまざまな物質を分泌して生活習慣病になりやすくしてしまいます。ポッコリと膨らんだおなかには健康面でも心配な状態です。

一方で内臓のすぐ近くにある分だけ、内臓脂肪は燃焼しやすい脂肪だとされています。このため、食事や体の動かし方をちよつと工夫するだけで、短期間で比較的可ンタンに解消できるのです。

ポッコリおなかを解消するために、今年には毎日の脂肪燃焼アクションを始めてみませんか。

ポッコリおなかの原因は内臓の周りについていた脂肪

ポッコリおなか

■特定健診の受診を忘れずに

今年度の特定健診はもう受診されましたか。今年度の特定健診のお申し込みは3月までです。大切なご家族のためにも、健康管理に役立つ特定健診は忘れずに受診してください。



今年度のお申し込みは**3月まで**です