



# からだスマイル



**創刊号**  
 日本健保株式会社  
 健康ライフマガジン



今年こそ！なか

## 内臓も外もすっきりスリム



脳卒中や心臓病などの生活習慣病につながる怖い内臓脂肪。  
 男性では、30代で約4割、40代で約5割の人が内臓脂肪型の肥満といわれています。  
 内臓脂肪をすっきり燃やして、今年こそ、内臓から健康スリム体を実現しよう！

近年の医学研究から、脂肪組織は単なるエネルギー貯蔵庫ではなく、様々な生理活性物質「アディポサイトカイン」（脂肪細胞から分泌される生理活性物質の総称）を分泌することが明らかになりました。これらの物質の中には、動脈硬化を悪化させる物も含まれています。

特に内臓脂肪型肥満が進むと、アディポサイトカインの働きや産生のバランスが崩れ、生活習慣病のリスクが高まります。皮下脂肪にくらべ燃焼しやすい内臓脂肪は、日頃の生活習慣を改善すれば減らすことが十分可能！下記のチェックシートに当てはまった方は、今日から早速、生活改善をしましょう！

### 内臓脂肪セルフチェックシート

あなたは、いくつ当てはまりますか？

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 唐揚げやとんかつなど揚げ物が好き | <input type="checkbox"/> ストレス解消は食べること |
| <input type="checkbox"/> 甘いものや味の濃い食べ物が好き  | <input type="checkbox"/> 最近、運動していない   |
| <input type="checkbox"/> 間食や夜食は欠かせない      | <input type="checkbox"/> 生活が不規則       |
| <input type="checkbox"/> 食べるのが速い          | <input type="checkbox"/> タバコを吸う       |
| <input type="checkbox"/> 満腹になるまで食べる       | <input type="checkbox"/> お酒を飲む機会が多い   |

☆ 1つでも当てはまる人は要注意！今日から生活習慣を改善しよう！



## 運動



### まずは歩いて内臓脂肪を減らす！

まずは歩くこと！一駅手前で降りて歩く、少し遠回りしてみるなど、ちょっとした工夫でいつもより多めに歩けるはず。慣れてきたら、前日よりも数分でも数十歩でも多く歩くことを目標に。また、エネルギー消費効果を持続させるため、歩いた後すぐに座らないこと！さらに、腹筋などの筋トレにトライして筋肉量を増やそう。  
 脂肪燃焼効率がよくなり、徐々に内臓も外見もスマートに♪

## 食事



### 和食と腹八分目で内臓脂肪を減らす！

- ① カレーやハンバーグよりおひたし、さしみなど、和食メニューを中心に。
- ② 一口最低30回噛み、全部で最低20分以上かけて食べる。
- ③ 夕食は腹八分目にしておき、就寝の4時間前までには食べ終えること。
- ④ [まごわやさしい]食生活を。ビタミン・ミネラルが豊富な[まめ]・[ごま]・[わかめ]・[やさい]・[さかな]・[しいたけ] [いも]を毎日食べよう。

## ストレス



### ストレスを無くして内臓脂肪を増やさない！

ストレスがあると内臓脂肪は増加します。それは、ストレスが脳の視床下部を刺激し、脳下垂体から副腎に伝わって、内臓脂肪をつきやすくさせる副腎皮質ホルモンが分泌されるから。食べ過ぎたり、お酒を飲んだりしても、翌日食べる量を減らしたり、運動して調節すればOK！無理せず焦らず減量を楽しむことが大切。



