



# からだスマイル

Vol.13  
1月号  
日本健保株式会社  
健康ライフマガジン  
2017年1月1日発行

## 今年こそ！

# 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されています。  
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♪

### あなたはいくつ当てはまりますか？

皮下脂肪に比べ燃焼しやすい内臓脂肪は、生活習慣を改善すれば減らすことが十分可能！  
セルフチェックに1つでも当てはまった方は、今日からすぐ！生活改善を☆彡

### ☑ 内臓脂肪セルフチェック

- 食べるのが速い
- 満腹になるまで食べる
- ストレス解消は食べること
- 間食や夜食は欠かさない
- 揚げものが好き
- 甘いものや味の濃い食べものが好き
- 最近、運動をしていない
- 生活が不規則
- タバコを吸う
- お酒を飲む機会が多い

## 食事

### 和食と腹八分目で内臓脂肪を減らす！



食生活改善のポイントは4つ☆

- ① 和食メニューを中心に。
- ② 1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。
- ④ 「まごはやさしい」食生活を。  
ビタミン・ミネラルが豊富な「まめ」「ごま」「わかめ」「やさしい」「さかな」「しいたけ」「いも」を毎日食べよう。

## 運動

### まずは歩いて内臓脂肪を減らす！



まずは歩くこと！一つ手前の駅で降りる、少し遠回りをするなど、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、歩いた後すぐ座らないこと！さらに、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♪

## 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。食べすぎたり、お酒を飲んだりしても、翌日食べる量を減らしたり、運動して調整すればOK！無理せず焦らず減量を楽しむことが大切♪

### 知ってる？内臓のこと

- 心臓** 血液を全身の細胞に送り出す  
ポンプの役目をしている。右心房、左心房、右心室、左心室の4つの部屋に分かれている
- 肝臓** 内臓の中でもっとも大きな臓器  
栄養分を体内に取りこめる形に分解し合成するほか、有毒物質の解毒作用や胆汁を作り出す
- 肺** 酸素を血液に取り込み、二酸化炭素を外へ出す  
左右に1つずつあり、右側は上葉、中葉、下葉の3つに、左側は上葉、下葉の2つにわかれている
- 腎臓** 血液をろ過して尿をつくる  
背骨の両側に2つあり、ソラマメのような形をしている。糸球体と尿細管と呼ばれる部分からできている
- 胃** 空腹時は収縮している  
食べものが入ると約1.5～2Lに広がる。食べものを一時的に蓄え、栄養として吸収しやすい形にする
- 脾臓** 長さ15cmほど  
体のほぼ中央から左の方にのびている。消化酵素やインスリンを分泌する
- 小腸** 長さ6m超  
内部に絨毛と呼ばれる無数のひだがある。食物の消化吸収を行う場所で、栄養素の約90%が吸収される



ありました！

# お正月内臓疲れの癒し方

年末から続く宴会、おせち料理にお餅、おとそにみかん。家でゴロゴロ、だらだら飲み食い…そんなお正月を過ごしてしまったら、食べ過ぎ・飲み過ぎで内臓もぐったり。お正月にたまってしまった内臓の疲れをやさしく癒して、さあ、今年も元気一発がんばろう！



## 食べ物&飲み物で内臓を癒そう！

食べ過ぎ・飲み過ぎでお腹の調子が悪いなと感じたら、内臓をやさしく癒す食べ物・飲み物を試してみよう。1年の健康はお正月の健康から！元気な1年を過ごすために、是非おためしあれ〜♪

### ●豆腐

豆腐の原料の大豆には、内臓疲労を軽減し機能を高めるのに必要な必須アミノ酸がバランスよく含まれている。



### ●しじみ



必須アミノ酸のメチオニンや疲労回復効果のあるタウリン、肝機能を強化するビタミンB12などが含まれている。飲み過ぎ・二日酔いには味噌汁を。

### ●大根

大根に含まれる消化酵素ジアスターゼは、消化・吸収を助ける胃液を中和させる働きがあり、胃もたれや胃痛などの予防・改善に効果大。



### ●梅



梅に含まれるクエン酸は胃液の分泌を促し、胃の働きをよくする。また、肝臓の解毒作用を高める働きもあるので、二日酔いにも効果的。

### ●ハーブティー

内臓疲労には、ハイビスカスがおススメ。ビタミンC、クエン酸、ミネラルが疲労を回復し、カリウムが利尿を促して、二日酔いやむくみを改善。



ハーブは薬じゃないので、体質や体調に注意が必要な場合も。お薬との飲み合わせについては、かかりつけの薬剤師に相談しよう。

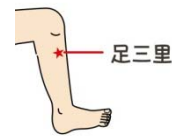


## ツボ刺激で内臓を癒そう！

お正月疲れで弱った胃腸など内臓を元気にするツボをご紹介します。親指のほらをツボにあて「ちょっとイタ気持ちいい」程度の力加減で押す。“5秒くらい押してゆっくり離す”を数分間繰り返そう。

### ●足三里(あしさんり)

向こうすねの外側で、ひざ下へ指4本分下がったところにある。胃弱や下痢に効く。



### ●中院(ちゅうかん)

みぞおちとおへその中間にある。円を描くように優しく揉みほぐそう。胃腸の調子をよくし食欲増進に効く。



### ●合谷(ごうこく)

手の甲の親指と人差し指のまたの部分にある。腹痛や下痢、二日酔いのほか、便秘や頭痛など幅広い症状に効く。



## ストレッチで内臓を活性化！

内臓が疲れているときは、お腹のストレッチで血液の循環を促そう。血行がよくなると、細胞に新鮮な酸素と栄養が送られ、内臓の働きが活発に！ストレッチの最中は、呼吸を止めないこと。

### ●ストレッチ<1>

- ① イスに腰掛け、おへそに意識を集中。
- ② 息を吐きながら、おへそをへこませ、息を吐き切る。
- ③ 息を吸いながら元に戻す。②と③を何度か繰り返そう。



### ●ストレッチ<2>

- ① 床に寝て、腰の下に枕やクッションを置く。
- ② 両腕を頭の上にあげ、そのまま15〜30秒静止。

