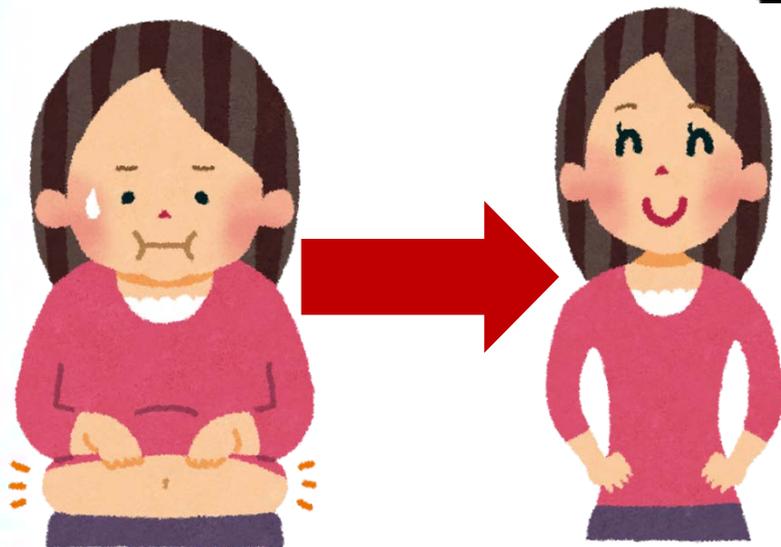


春の スタイルすっきり 大作戦

キーワードは、
食事・運動・漢方薬
です。



松岡医院
健康一口
だより
2015年
4月号



ぽっこりと膨らんだ お腹の脂肪



お腹の脂肪には、『**内臓脂肪**』
(腸や肝臓などにつく脂肪) と、
『**皮下脂肪**』があります。

どちらの脂肪か見分けるには、自分のお腹に
ついて肉を、指でつまんでみてください。

お腹がぽっこり出ているわりに
肉がつまみづらい

お腹の肉だけが
つまみやすい

『**内臓脂肪**』が
多く蓄積している

『**皮下脂肪**』が
多く蓄積している

普通脂肪預金 と 定期脂肪預金

あなたはどっち？

よく、『**内臓脂肪**』は普通預金、『**皮下脂肪**』定期預金に喩えられます。『**内臓脂肪**』は運動すれば減って、食べ過ぎれば増えるという出し入れしやすい普通預金のように、『**皮下脂肪**』はいったん貯まって（溜まって）しまうと、なかなか出せない（減らせない）定期預金です。

内臓脂肪を落とすためには

まずは、ご自身の生活習慣をチェックすることから始めてみましょう。

- 食べ過ぎ
- 早食い
- 毎日飲酒
- 揚げ物等油をたくさん使う料理が好き
- 濃い味付けの料理が好き
- 夕食時間が遅い
- 車や電車通勤で、あまり歩くことがない
- デスクワークで、仕事でもほとんど座りっぱなし



思い当たる節がありますか？

こういった生活習慣は内臓脂肪を溜めていきます。

内臓脂肪は付きやすく、落としやすい脂肪です。しっかりした食生活と、日々の生活の中に運動を取り入れてみましょう。

食事

- ① 早食い、過食は禁物。
- ② 一日三回きちんと食べる。
- ③ 夜遅くに食事をとらない。
- ④ 揚げ物等油料理や、濃い味付けの料理はできるだけ控えましょう。
- ⑤ 飲酒量を減らしたり休肝日を作りましょう。



運動

ウォーキングのような有酸素運動を、毎日30分程度続けましょう。

漢方薬に期待できること

運動や食事の見直しなど相応の努力に、漢方薬を組み合わせると**脂肪燃焼に相乗効果が期待できます**。

漢方薬は体のバランスを整え、本来ある健康な身体の状態にするものですから、脂肪の燃焼だけでなく、生活習慣病の発病を防いだり、膝の腫れや痛みを取ったり、と**種々の症状を同時に改善できる**という特徴があります。

漢方薬はそれぞれの体質、症状に合った処方が必要です。専門的な知識を持つ医師に見てもらい、症状等もよく相談しましょう。

