

## 内臓脂肪は運動で減らせます！

内臓脂肪と皮下脂肪

肥満とは、体に過剰に脂肪が蓄積した状態です。私たち人間の体には、大きく分けて内臓脂肪と皮下脂肪の2種類の脂肪があります。

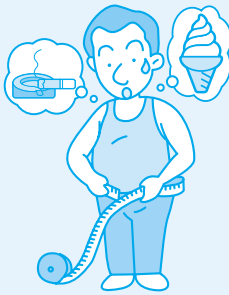
「内臓脂肪は普通預金、皮下脂肪は定期預金」に例えられます。内臓脂肪は、出し入れしやすく、皮下脂肪は、引き出しにくいという特徴を持っています。

内臓脂肪は皮下脂肪に比べて、運動不足によってたまりやすい脂肪です。運動や体の活動量の増加によって減りやすい脂肪ともいえます。

あなたの生活習慣をチェックしてみましょ。

### 内臓脂肪をためやすい生活習慣

- ・満腹になるまで食べる
- ・間食をよくする
- ・アイスクリームやスナック菓子が好き
- ・緑黄色野菜が嫌い
- ・自動車をよく使う
- ・たばこを吸う



当てはまる項目が多ければ多いほど内臓脂肪をためやすい生活習慣です。あなたは、何項目当てはまりましたか？

内臓脂肪は、その気になればいつでも減らせる脂肪です。日常生活の中で体をこまめに動かす習慣をつけ、満腹になるまで食べる習慣をやめましょ。

今日から気を付ける3つのポイント

### 1 徒歩や自転車を利用ましょ

- ・買い物や用事などで、近場に出掛けるときは、徒歩や自転車を使いましょ。
- ・つい自動車に乗ってしまうあなた、今日から変えてみましょ。

### 2 こまめに体を動かしましょ

- ・家事や炊事、テレビを見ながら体を動かしましょ。
- ・食器洗いをしながら、かかとを上げ下げしたり、テレビを見ながら、ストレッチをしたり、少し気を付けるだけで、効果が出ます。今日から実践ましょ。



### 3 食生活を改善ましょ

- ・なんととっても、脂肪の原因は、食べ過ぎです。もう少し食べたいと思うくらい「腹八分目」で抑えておきましょ。
- ・時間をかけてよくかんで食べることも食べ過ぎを抑えるコツです。中性脂肪に変わりやすい砂糖や果物に含まれる果糖を取りすぎないように心掛ましょ。



## クッキングタイム

ビタミンCたっぷりの料理  
ジャガイモ入り茶飯 ちゃめし

### 材料 (4人分)

米 .....2カップ  
水だしお茶...2カップ  
ジャガイモ.....100g  
塩 .....小さじ1  
水だし茶葉...大さじ1

### 作り方

米はといでざるにあげて水を切る。  
ジャガイモは1cm角に切り、水にさらす。  
米、水だしお茶、ジャガイモ、塩を炊飯器に入れ、炊く。  
水だし茶葉を細かく刻み、混ぜる。



栄養価 (1人分) エネルギー268kcal / タンパク質4.7g / 脂質0.6g / 鉄分0.6mg / 塩分1.0g