



健診結果を知って得する 「健診データしっとくナビ」

運動について学ぶ

- ・運動は、体重の減少だけでなく、血糖値など血液データも改善しやすくなります。
 - ・運動はわずかな時間でも繰り返すことが大切です。
- 注意：運動は生活習慣病の予防や改善に効果的である反面、心臓や腎臓に負担がかかり、事故を起こしたり、症状が悪化する場合があります。
- 健診結果に重度の異常がある場合や既に治療中の方は、運動トレーニングやランニングなどを実施される場合は、事前に医師にご相談ください

【運動について学ぶ】

→無理なく内臓脂肪を減らすための選択(食事と運動)

急激な体重減少は、リバウンドを招く恐れが高いので注意が必要です。
無理なく脂肪を減らすために、目標値を設定しましょう。

→鍛えたい筋肉を意識する

肥満の改善や予防には、筋肉の量を増やし、基礎代謝量を高めるのが効果的です。
大きい筋肉ほど代謝量が多く、効果的です。

→体のちょっとした使い方エネルギー消費が高まります

特別な運動を行わなくても、日常の動作を増やすことで効果があります。

運動をはじめると、食欲が増す場合があります。

1 これまで筋肉を使うことが少なかった人は、筋肉量が少なく、筋肉内に燃料の蓄え(グリコーゲン)が少ないので、すぐ燃料不足になります。



2 筋肉内の燃料がなくなると、血液中の糖が急速に筋肉に取り込まれます。
その結果、血糖値が下がり空腹感が強くなります。



(血糖が下がる)



空腹感が増す → 過食



3 血糖値が下がると、血糖を一定に保つ働きによって、肝臓や脂肪組織に蓄えられた脂肪が分解されて糖を産生します。

この段階でやっと脂肪が分解されます。

**お腹が空いている時こそ、
脂肪が燃えている時です！**

ここでの辛抱が

- ・血液データ
- ・脂肪肝
- ・体脂肪 を改善します。