

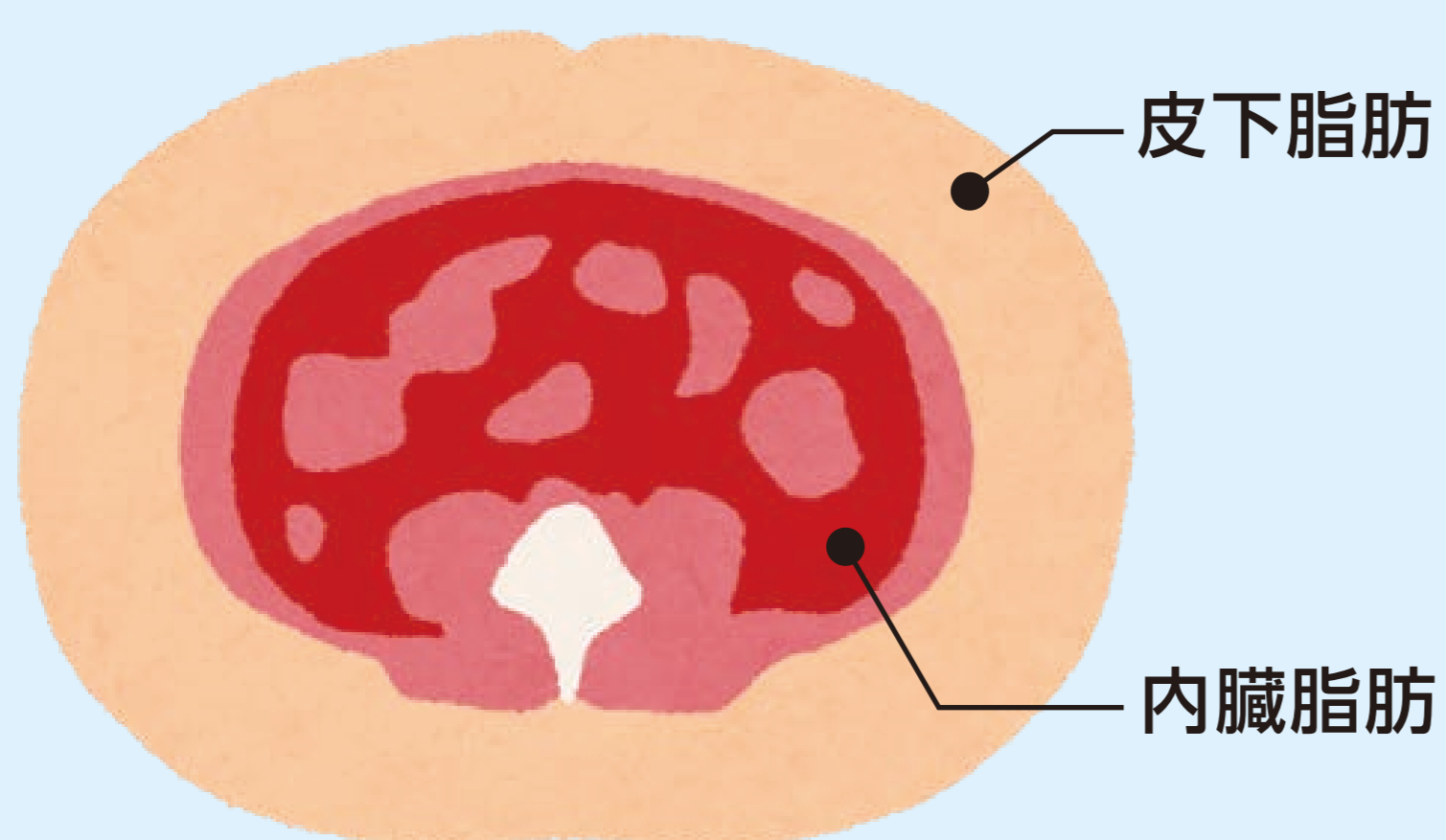
健活で、体脂肪を燃焼！

適正な「体脂肪量」を保とう！



体脂肪とは＝皮下脂肪＋内臓脂肪のことです

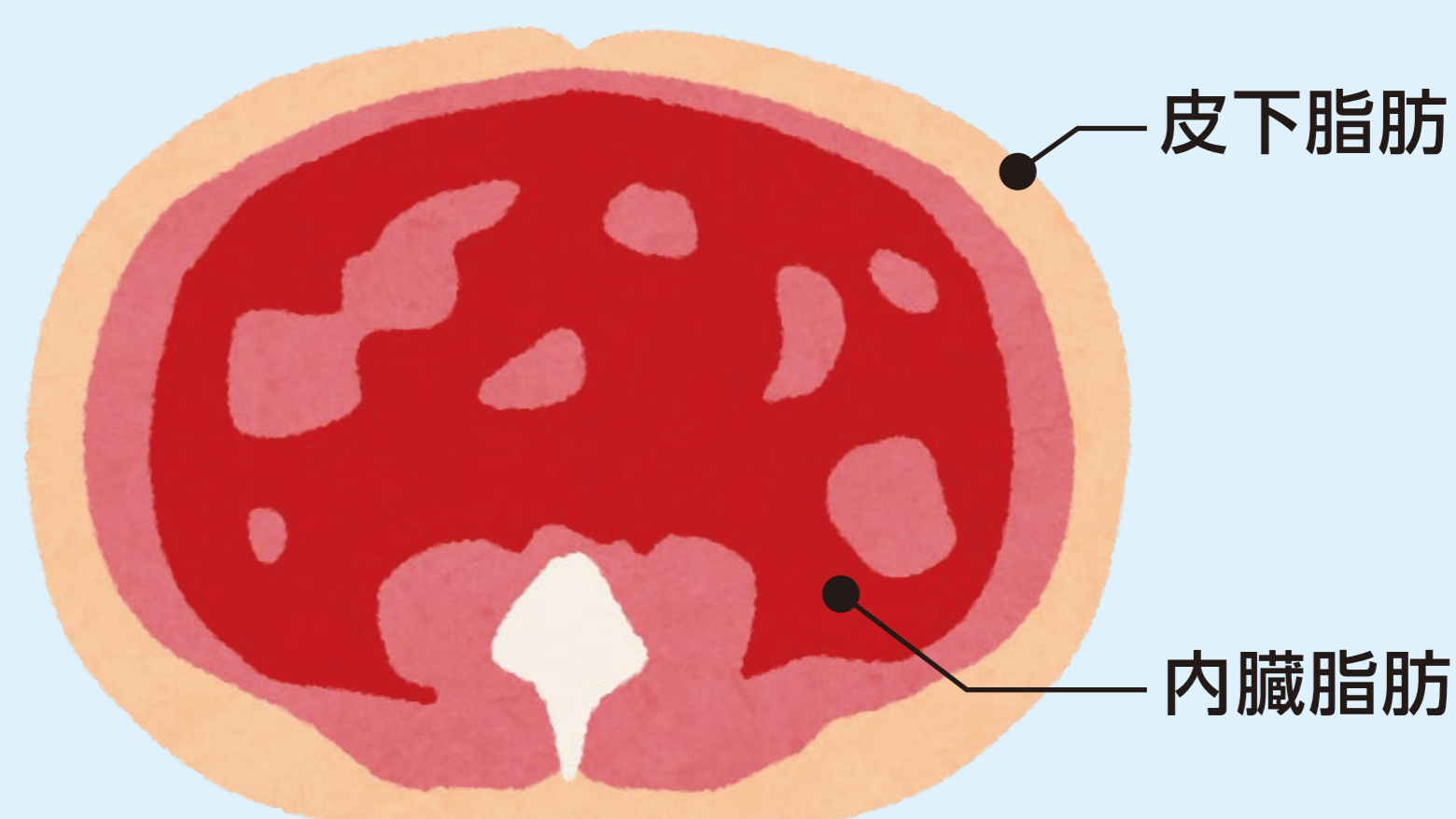
【皮下脂肪】筋肉と皮膚の間につく脂肪



役割 ▶ エネルギーを蓄え、体温を保つなど。

特徴 ▶ 二の腕、お尻、太ももにつきやすい。
▶ 徐々に増える。
▶ 運動しても減らしにくい。

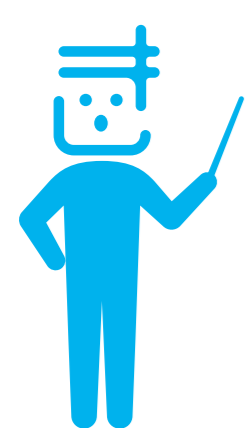
【内臓脂肪】内臓のまわりにつく脂肪



役割 ▶ 内臓を衝撃から守る、体温を保つなど。

特徴 ▶ おなかの周りにつきやすい。
▶ 増えすぎると血液に影響が出て、
高血糖、高血圧、高脂血症を招く。
▶ 運動で減りやすい。

適正な体脂肪を保つために



- ▶ 炭水化物や甘いものなどの糖質、揚げ物など脂質の多い食べ物のとりすぎに注意して、野菜や汁物と組み合わせたバランスのよい食事を心がけましょう。
- ▶ 筋トレと長めの有酸素運動（ウォーキング、自転車こぎ、水泳など）を組み合わせると効果的です。
- ▶ 筋肉量の増加、筋肉の質の向上で、「基礎代謝」が高まり体脂肪の燃焼が促進されます。



きよた健活パネル「筋力」や「美肌づくり」も参考にしてください！