

ぽっこりおなかを撃退！ ～加齢に負けないからだづくり～



★「最近おなかまわりが気になる」「体重は増えていないのにズボンがきつくなった」と思うことはありませんか？
働き盛り世代の皆さんからよく聞かれるこの悩み、実は「**脂肪のつき方**」が関係しているのです！



日本人は外国人と
比べて**内臓脂肪**が
たまりやすいんだって！

■脂肪は2種類あるってホント？

脂肪には大きく分けて「**内臓脂肪**」と「**皮下脂肪**」があり、
同じ脂肪でも特徴や体への影響は大きく違います。
今回は、それぞれの脂肪の違いについてご紹介します。

	内臓脂肪	皮下脂肪
特徴	体を動かすためのエネルギー源として使われるため、 たまりやすく減りやすい ※増えすぎると… 生活習慣病のリスクが高まる	エネルギーとして長期保存するため、 いったんたまと減りにくい ※増えすぎると… 腰や膝に負担がかかるが病気には直結しにくい
たまりやすい場所や部位	場所：胃や腸、肝臓などの内臓のまわり 部位：おなかまわり	場所：皮膚と筋肉の間 部位：二の腕やおしり、太もも、わき腹等
役割	①余ったエネルギーを貯蔵する（短期保存） ②内臓を守るクッションになる	①余ったエネルギーを貯蔵する（長期保存） ②体を守るクッションになる ③体温を保つ

■まずは**内臓脂肪**から撃退するのが近道！

おなかまわりの脂肪が気になってきたら、それは「**内臓脂肪**」が原因かもしれません。
加齢や運動不足、食べ過ぎや飲みすぎ、筋肉量の低下や睡眠不足、ストレス等…
どれも内臓脂肪がたまりやすくなる原因です。

そんなときにおすすめな内臓脂肪撃退方法は、**食事量の見直し&有酸素運動！**



■ポイントは「**筋肉量**」！？**皮下脂肪**を減らすコツ

炭水化物の摂りすぎに注意し、
筋肉のもととなる**たんぱく質**
をしっかりと摂りましょう！



皮下脂肪とは、カロリーの摂りすぎや運動不足等により、
長い年月を経てたまってきた体脂肪です。簡単に短時間で落とせるものではありません。
そんな皮下脂肪の撃退には、**食事内容の見直し&筋トレ**がおすすめ！
筋肉量を増やし、基礎代謝を上げることで、皮下脂肪の燃焼を促進することができます。



★ちなみに…皮下脂肪を減らすには**3ヶ月**かかると言われています。
「**継続は力なり**」のことわざのとおり、すぐに成果が表れなくてもあきらめることはありません。
未来の自分の姿を想像して、取り組んでいきましょう♪

成果を見るには**体組成計付きの体重計**
を使用するのがおすすめです！

おなかまわりの変化は体からの大事な「**サイン**」です。
「**体重**」だけではなく「**脂肪の質**」にも目を向けて今の生活を少しだけ整えてみましょう♪