



快眠 CPAPers シーパパーズ通信

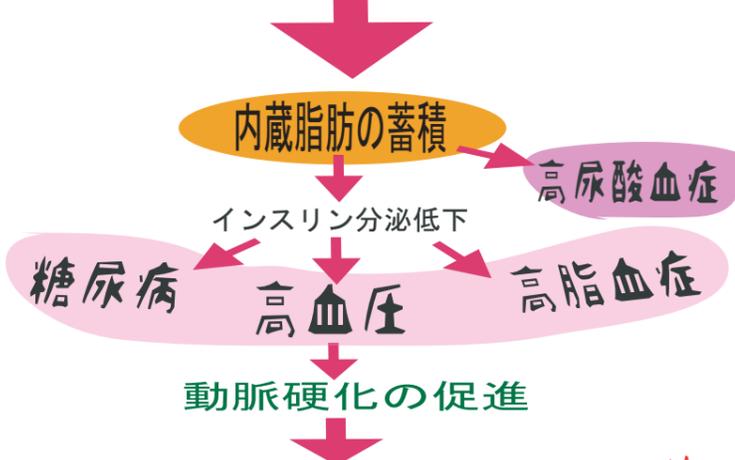


霧ヶ丘つだ病院検査室

<体脂肪の役割>

- 飢餓に備えたエネルギー源
- 余剰エネルギーの蓄え
- 衝撃から身体を守る
- 体温の保持
- ホルモンバランスの調節

しかし増えすぎると・・・



心筋梗塞・狭心症のリスク30倍！！

体脂肪3kg!

<CPAP 展示コーナーに展示中!>
ぜひ、一度持ってみてくださいね~!!



★体脂肪の過剰な蓄積は「肥満」とされ、生活習慣病などを誘発させる可能性があります。特に内臓脂肪は、生活習慣病と密接な関係があるという研究結果が出されています。



4月は雨の日が多く、春らしいポカポカな陽気の日が少なかったですねー。5月は晴れの日が多くなるのでしょうか？CPAP展示コーナーに、みなさん、お気づきでしたでしょうか？CPAP展示コーナーになにやらすごい物体が置いてあるのを・・・脂肪のサンプルです。ということで、今月号は体脂肪について載せてみました。

内臓脂肪の蓄積の原因は「運動不足」と「食べすぎ」です!

<食生活の見直しを!>

- ①早食いはやめましょう!
たくさんの量を早く食べる→血糖値が急激に上昇→インスリンが大量分泌→このインスリンがエネルギーを脂肪にかえてしまう。
- ②夜遅くに食べない!
夜遅くの食事は、エネルギーの吸収をよくするホルモンが活発になるため脂肪になりやすい。夜間はエネルギー代謝が低く、脂肪が蓄積しやすい。
- ③野菜はたっぷり。炭水化物は少なめ。
内臓脂肪の蓄積の助けをするのがご飯、パン、麺などです。晩御飯はご飯を少なめに・・・

<ダイエットのための正しいウォーキング>

- ①背筋を伸ばす! 歩幅は普段歩くときより広げる!
腕は大きく振る! 腰をひねるように早足で!
- ②かかとから着地し、つま先で地面をけり出すようにする。
- ③まずは15分くらいから始め、慣れてきたら30分から1時間くらいに増やしていく。
- ④脂肪は運動開始後20分しないと燃焼しないといわれるので、止まらないで歩きたいもの。



<体脂肪率はどのくらいがいい?>

体脂肪率の一般的な適性範囲

男性: 15~20%

女性: 20~25%

●男性であれば25%、女性であれば30%を超える人は、体脂肪を減らす必要があるといえます。

栄養指導を受けませんか?

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	×	○	○	○
午後	×	×	○	○	○	×
夜間	×	×	○	×	×	×

●管理栄養士による栄養指導を実施しています。

管理栄養士 宗さん
費用: 390円



* 病院からのお願い *

★検査室直通電話 093-921-0493

- 土曜日や20日以降は大変込み合い、普段の倍以上の時間お待たせしています。
- 15日までの受診をお願いします。
- 水曜日の午前中は休診になります。

- 月末に来院がない方には、来院予定の確認のため、機器メーカーや病院より連絡をする場合もありますので、ご了承下さい。
- 毎月、保険証の提出をしてください。