

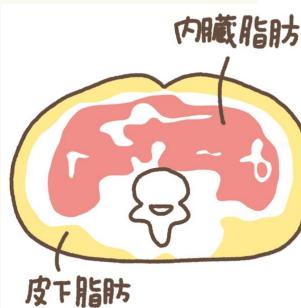
内臓脂肪を落とせば瘦せられる

す。ひと口に脂肪といつても、「内臓脂肪」と「皮下脂肪」の2種類に分けられます。内臓脂肪は文字通り内臓周りなど、体の奥につき皮下脂肪は全身の皮膚すぐ下につきます。どちらの脂肪も食べ過ぎれば増えるのは当たり前ですが、運動や睡眠不足などの不規則な生活も大きな原因で体内時計が乱れてダイエットや代謝に役立つ成長ホルモンの分泌が低下するからです。また、食べ過ぎたり飲み過ぎたりすると腸内環境が悪化して悪玉菌が増加し、活性酸素が大量に発生して太りやすい体になります。さらには時短はあります。が、脂肪の特徴を知つて適切なダイエットをすれば短期間で瘦せられます。

2つ目の脂肪には、内臓脂肪はそれぞれの特徴があります。内臓脂肪はつさやすく、蓄積は早いのですが、食習慣を変えて、軽い運動をすると分解も早く落としやすい脂肪です。一方、皮下脂肪は長い時間をかけて蓄積し、代謝が悪いため落としにくいのです。たとえ言つて、内臓脂肪が「普通預金」で皮下脂肪は「定期預金」または「内臓脂肪を落とせば自然と下脂肪も減つていきます。内臓脂肪を燃焼させるためにはハーブなどは禁物。体内に負担がかからず、逆効果です。軽い運動で全身の代謝を上げ、食生活で胃腸などの内臓機能を分離角能を上げなければなりません。しかし、太り体に入らでしょ。

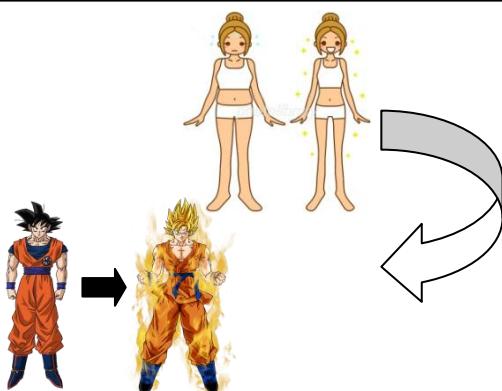


- 夕飯の時間が遅い
 - 食事時間が不規則で、まとめてドカ食いをする
 - 満腹になるまで食べる
 - 1日に歩く時間が20分未満
 - 特に運動はしていない
 - デザートは別腹
 - とにかく炭水化物が好き
 - お酒はよく飲む
 - おかずは揚げ物が好き
 - ぽっこりおなかが気になる



隠れ内臓脂肪度テック

目に見えにくい内臓脂肪を落とせば皮下脂肪もすんなり減ります。体重が多くなってもぽっこりお腹の人は隠れ肥満の可能性もあるのです。まずは内臓脂肪蓄積度をチェックしましょう。

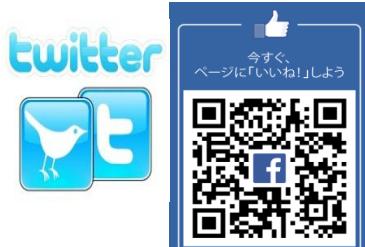


裏面へGO！

すぐに痩せたからといって、とにかく食事を抜くのは厳禁。一時的に体重が落ちても筋肉量が減って基礎代謝が下がるため、必ずリバウンドするどころかさらに太る原因になります。見た目は短期間に内臓脂肪を落としてスムーズに痩せます。内臓脂肪代謝を活性化する「これが大切!」無理に運動しないで、健康的に痩せます。

内臓脂肪を落とす ダイエット法

フェイスブック
始めてます~
新商品の紹介や
健康情報などなど♪



毎月10日は ポイント2倍！

北村薬局新聞

5・6月号



PHARMACY

港区南青山5丁目1番25号
03(3400)3081

良質なたんぱく質
を摂取するなら



天然アミノ酸で
代謝力アップ

胃腸薬で
悩んだら…
北村薬局
おすすめの一品。



大草胃腸藥顆粒

朝ジュースで食事リセット

食べ過ぎたら食事量を減らし疲れた胃腸を休ませる必要がありますが、食事を抜くのはNG。空腹時間が長すぎると、体が飢餓状態になり吸収力が高まるので、逆効果。また、極端に食事量を減らすと、低体温になって体の機能低下を招き、おなか周りに脂肪がつきます。そこで食べ過ぎた翌日の朝食を生野菜やフルーツを使った酵素を含むジュースにしてリセットしましょう。脂肪を燃やしてくれる褐色脂肪細胞を刺激する栄養素クロロゲン酸を含むリンゴや酵素ジュースなどがオススメです。



運動・活動量を少し増やす

ヤセるために無理なエクササイズをする必要はありませんが、加齢で下がった基礎代謝を上げる必要があります。生活を見直して、少しだけ運動量を増やし、筋肉を使いましょう。1日トータル30分間、大股かつ早足で歩くだけでもOK。上半身・下半身の引き締めやむくみ解消に役立ちます。特別なウォーキングタイムを捻出しなくとも通勤時間やランチタイム、買い物の時間を活用しましょう。また、仕事や家事の合間にスクワットもおすすめ。ゆっくりしゃがんでゆっくり立ち上がる動作を心掛けましょう。お尻～太ももの大きな筋肉が鍛えられ、ヤセ効果のある成長ホルモンの分泌も増えます。軽く筋肉痛を感じる程度まで筋肉を使うと、筋肉量が上がって基礎代謝が上がります。

カリウム摂取で余分な水分排出

食べ過ぎや飲み過ぎで、翌日顔や体がむくむのは太りやすい体になっている証拠です。むくみを放置しておくと新陳代謝が低下し、脂肪とともに老廃物が蓄積してヤセづらい体になります。むくみを解消するために、塩分排出作用のあるカリウムを多く含む海藻類や果物を積極的に食べて、余分な水分を排出しましょう。バナナは手軽に食べられて便利です。また、体を温めることも効果的なので春夏でもシャワーですませず浴槽につかりましょう。



胃腸の働きを活性化させる

胃腸を活性化すると、基礎代謝が上がります。食べ過ぎる生活をしていると胃腸が休む暇がなく、働きが悪くなるので間食や夜食は控えましょう。食事では、味噌や納豆などの発酵食品や消化酵素を含む生野菜を積極的に取り入れて。海藻類に含まれるヌルヌル成分・ムコ多糖やリンゴやバナナのペクチンなどの水溶性食物繊維をたくさん摂ると、腸内の善玉菌がそれをエサとして脂肪燃焼効果のある短鎖脂肪酸に分解し、ヤセ体质づくりのサポートをしてくれます。また、腸のマッサージも血流がよくなって胃腸の働きを改善します。お腹を指でさすったり回したりするだけで便秘改善の効果もあります。