

お腹まわり、気になっていませんか？

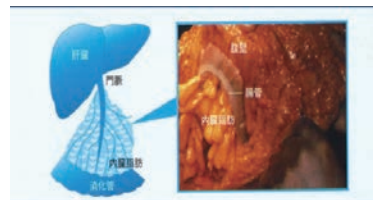
～それって**内臓脂肪**かもしれません～



〈問合せ〉保健課食育・健康対策係
☎ 75-4960

内臓脂肪とは？

胃や腸などの臓器のまわりにつく脂肪のことです。
体のエネルギーが不足した場合に素早くエネルギーに変換されます。
増えやすい一方、減らしやすいという特徴があります。



内臓脂肪の何がいけないの？

増えすぎると、体に悪い影響を
もたらす物質を分泌します。

こんな方は
要注意!

- ・【腹囲】
- ・ 男性：85cm 以上
- ・ 女性：90cm 以上



内臓脂肪を減らすためには？

食事 と **運動** が基本!

腹囲を2cm 減らす
↓
内臓脂肪を2kg 減らす

腹囲が要注意に該当する方は、
まずは **腹囲を2cm 減らす** こと
から目標にしてみましょう!

内臓脂肪の減少によって期待できる効果

- ① 血圧が下がる
- ② 血糖値が下がる
- ③ 中性脂肪・LDL コレステロール値が下がる
- ④ HDL コレステロール値が上がる
- ⑤ 尿酸値が下がる
- ⑥ γ -GT などの肝機能が改善する
- ⑦ 体が軽くなる (疲れにくくなる)
- ⑧ 着たい服が着られる

病気の
予防に
なる!

※個人に合わせた生活習慣見直しアドバイスは上記の問合せ先へ!

無料歯科検診の実施

〈問合せ〉各歯科医院または浮羽歯科医師会 (☎ 75-4563)

浮羽歯科医師会では、11月7日(火)～11月13日(月)の期間、「いいな、
いい歯」週間とし、うきは市、田主丸町の歯科医師会会員の医院にて、無料
検診を行います。是非、この機会に受診されてはいかがでしょうか。



より健やかな生活をするために! 「健康料理教室」開催

～福岡県農水産物を使って!～

日時 11月22日(水) 10:00～正午頃(受付 9:30～)

場所 御幸コミュニティセンター1階 調理実習室

定員 20名(定員に達し次第締め切り)

申込 11月17日(金)まで 料金 300円

MENU

- ・ 鱈の蒲焼き丼
- ・ わかめとレタスの生姜スープ
- ・ タコと柿、水菜のサラダ
- ・ 柿の水ようかん

調理講師：うきは市食生活改善推進会

問 保健課食育・健康対策係 ☎ 75-4960