

カラダ Smart News

スマートニュース

未病対策

topic /

今月のテーマ

肥満

今月の元気めし!

臭たくさんゴロゴロ
スマトレ 根菜スープ

肥満を予防するための
簡単トレーニング



4

Apr.2025



肥満

肥満とは

- 体重が多いだけでなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態
 - ◎ 「皮下脂肪型肥満」…皮下に過剰に蓄積
 - ◎ 「内臓脂肪型肥満」…内臓のまわりに過剰に蓄積
- ※ 「内臓脂肪型肥満」を放置しておくで生活習慣病を発症させるリスクがあります。



体脂肪がたまる仕組み

食事で摂ったエネルギーが消費エネルギーを上回ると、肝臓で中性脂肪が合成され、中性脂肪が血液中を流れて体脂肪を構成する脂肪細胞に蓄えられ皮下脂肪や内臓脂肪になります。



肥満を予防するために

食生活を見直そう!

- ◆ ゆっくりよく噛んで、食事に時間をかける
よく噛んでゆっくり食べることで過食の防止に!
- ◆ 栄養の偏りなく、バランス良く食べる
- ◆ 野菜・きのこ類・海藻類を1日350g以上食べる
- ◆ 1日3食、規則正しく食べる
不規則な食事の習慣は、生体リズムを乱し、内臓脂肪が蓄積しやすくなります。
- ◆ 寝る2〜3時間前までに食事を済ませる

運動習慣と日常生活を見直そう!

- ◆ 長く続けられる運動習慣をもつ
- ◆ 特別な運動ができなくても、日常生活の中で身体を意識的に動かす

★定期的な体重測定(週1回以上)で肥満予防を!

未病対策

クイズ

肥満の方は減量しても血圧は下がらない

1 ○ 2 ×

答えは次ページ!

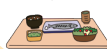
▼今日から1か月でできることを1つ記入

!今月のカラダSmart宣言!

睡眠



食事



運動



目標体重



目標歩数



例:おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



いつも見る場所に貼ってね!

今月の
元気めし!



具たくさんゴロゴロ根菜スープ



材料2人分

1人分 111kcal 食塩相当量 1.8g

- 大根 60g ○れんこん 40g ○ごぼう 40g
- さつまいも 40g ○人参 40g
- 水 1カップ ○コンソメ 小さじ1
- 濃口醤油 小さじ1/2 ○塩・胡椒 適量



おすすめ
ポイント

食材をゆっくりよく噛んで食事に時間をかけるために、根菜を噛み応えある大きさにカットしました。

また、具たくさんにすることでしっかり野菜が摂れる(約1日摂取目標の1/3量)簡単スープです。

主食・主菜・副菜と組み合わせてバランスよく食べましょう!



作り方

- ① 野菜は全て大きめの乱切りにする。
- ② 鍋に水、コンソメを入れ、①を入れ15分中火で煮る。
- ③ ②を醤油、塩・胡椒で味を調える。





肥満を予防するためには、有酸素運動で消費するエネルギーを増やすことが重要です。また平行して筋トレで運動効果を高めることが有効です。

おすすめ
ポイント



スロースクワット



- 1 足を肩幅よりやや広めに開き、つま先を外側に少し向ける。
- 2 お尻を後ろに突き出し、5秒かけてゆっくりと息を吸いながら膝が90度くらいになるまで腰を落とす。
- 3 5秒かけて息を吐きながら膝の角度が40度くらいになるまで腰を上げる。(伸ばしきらない)
- 4 2～3を繰り返し、10回×3セットを目安に行う。

※有酸素運動として行うために、呼吸を止めずに行う。



プランク



- 1 うつ伏せになり、胸の外側にひじをおく。
- 2 体幹を意識しながら、ひじと前腕、つま先で胴体を浮かせる。
- 3 お腹とお尻に力を入れて、頭からかかとまでが一直線になる姿勢を保つ。
- 4 この状態を10～30秒程度キープする。



肥満は血圧にも影響を与えており、1kg減量すると、血圧は約2mmHg下がるといわれています。

病気療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう。

無断転載を禁止します。

カラダSmart Newsは
ホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社
<http://www.ifsc-group.com>

カラダ Smart Project