

いきいき通信 2023 9月号

日中はまだまだ暑いですが、夜は鈴虫が鳴いていて、秋の足音を感じます。食欲の秋が始まる前に・・・

脂肪肝と
いわれたら
放っておかないで！

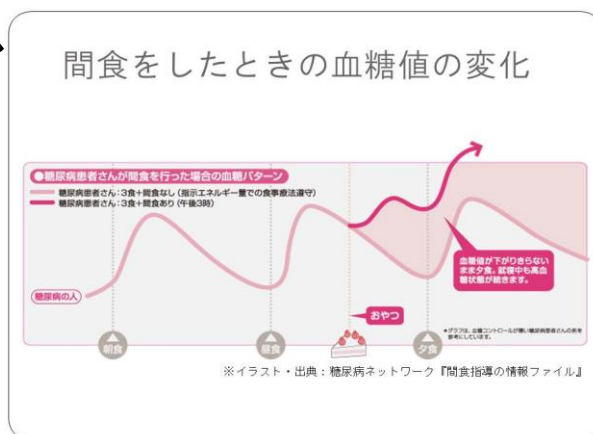
●標準体重を目指す

食べ過ぎ飲み過ぎの結果は体重に表れます。肥満の人は標準体重に近づけましょう。



●間食をしない

間食をすると食後に下がりかけた血糖値が再び上がるため、ブドウ糖が肝臓に再度運び込まれます。肝臓は常にフル稼働し、疲弊してしまいます。



●就寝前に食べない

食事でとった糖質はブドウ糖に分解されて肝臓に送られ、グリコーゲンという貯蔵用のエネルギーに変えられます。夜間など運動しない時間帯に肝臓にブドウ糖が届くと、グリコーゲンは中性脂肪に作りかえられ、ため込まれます。

●ウォーキング前にスクワット

足腰の筋肉を衰えさせないことが大切です。スクワットで大きな筋肉を使ってから歩くこと。エネルギー消費のスピードを上げることができます。スクワット5～10回でも効果あり。

