

生活と病気

図1

■内臓脂肪を減らすには、まず“体重の5%減”を目指す

第1段階

内臓脂肪を減らす

肥満ぎみの人は、まず体重の5%程度を落とすことを目標にする。体重3kg・おへその高さの腹囲3cm減を目安に。

第2段階

皮下脂肪を減らす

血液検査などの値が改善されたのちも、まだ肥満の状態にある場合は、さらに何kgか減量すると、腰や膝への負担を減らすことができる。

多くの場合、間食などの食べすぎが肥満の原因となっていて、そのような食生活を正すために、自分が気づいていない食べすぎをしっかりと認識することが必要です。油ものが多ければ控えましょう。カレーライ

次に、ダイエットのための運動の仕方についてお話しします。図2に示すように、運動で消費されるエネルギーは、食事から摂取したエネルギーが使用されず、あまってしまう、また脂肪として蓄えられる

です。しかし、運動をしないでダイエットをする、脂肪と一緒に筋肉も落ちてしま

てみると、電車の乗り降りで歩いている、など少しでも日常生活の中で運動量を増やすことが大切です。

以上、前回から引き続き、メタボリックシンドロームについての説明と、メタボリックシンドロームを解消するための良い生活習慣を見直していただきたいと思います。

ジェネリックという言葉をご存知ですか？ テレビや新聞で目にする機会も多いと思います。

ジェネリックの使用は、アメリカのジェネリックの薬の中には、ジェネリックの薬の中にジェネリックの薬があるかどうかを知りたいと思

ジェネリックの薬の中には、ジェネリックの薬があるかどうかを知りたいと思

相談もたくさんありました。

相談もたくさんありました。

生活習慣を改善し “メタボ”の解消を

内臓脂肪を減らすこと
まずは、内臓脂肪を減らすことが最も重要です。内臓脂肪は、皮下脂肪に比べて、減量すれば比較的簡単に減らすことができます。

減量のためのポイント
それでは、減量のためにはどのような食事をするのが良いのか、ポイントをお話しします。

また、急激に体重を減らそうとすると、必要な栄養を摂取できなくなる危険性があります。

今回は、メタボリックシンドロームを解消

目標にします。食生活の改善や運動が成功すると、まず内臓脂肪が減ってきます。

粉からできていて、高カロリーになるのです。また、フライや天ぷらは今までの半分の回数にしましょう。

油の量が多く使われていることが多いので、メニューを選ぶときはなるべく油を使わない料理を選ぶことが大切です。

内科 山館 由香利 (医師)



■運動で消費されるエネルギー量自体は多くない

ごはん1杯分のエネルギーに相当する運動量(約250kcal)

散歩 約90分	ジョギング 約30分
サイクリング 約45分	水泳 約30分

運動だけで減量するには、ある程度の運動量が必要
ただし、長時間の運動や激しい運動を継続して行おうとしても、体力が続かなかったり、時間がとれなかったりして、長続きしないことが多い。

ジェネリックの薬の中には、ジェネリックの薬があるかどうかを知りたいと思

ジェネリックの薬の中には、ジェネリックの薬があるかどうかを知りたいと思

相談もたくさんありました。

相談もたくさんありました。



くすりの話あれこれ 31

ジェネリック、どれくらい広まっている？

岩本麻里 (薬剤師・たくみ外苑薬局)

ジェネリックの薬の中には、ジェネリックの薬があるかどうかを知りたいと思

ジェネリックの薬の中には、ジェネリックの薬があるかどうかを知りたいと思

ジェネリックの薬の中には、ジェネリックの薬があるかどうかを知りたいと思

相談もたくさんありました。

相談もたくさんありました。

