

特定健診を受けた後の ポイント！

国保加入者対象の特定健診実施期間は11月末までです。送付された受診券を持って、医療機関へ受診しに行きましょう（※特定健診は定期的な通院のある方も対象となります。定期受診時に医療機関へ受診券を提出してください）。健診の結果から、自分に合った生活習慣を一度見つめなおしてみませんか朝日町では、保健師・管理栄養士による特定保健指導を実施しています。



改善ポイント 内臓脂肪を燃やすには運動が効果的。

内臓脂肪は体脂肪よりエネルギーとして燃えやすいので、食事のとり方と組み合わせると確実に内臓脂肪を減らすことができます。特定健診でメタボリックシンドロームだと診断されたら、運動を積極的に取り入れることをおすすめします。また適度な運動は精神的にもよい効果があります。

①運動を取り入れて太りにくい体質に

運動をつづけていると筋肉の量が増え、基礎代謝がアップします。基礎代謝とは生きるために必要な最低限のエネルギーを作り出す、つまりカロリーを消費する働きのことをいいます。基礎代謝が高いと、それに比例して消費されるカロリーも多くなります。しかし、基礎代謝は年齢を重ねるとともに落ちていきます。つまり、20代に基礎代謝で消費できたカロリーが50代になると消費できなくなってしまうのです。ですので、20代と同じ食生活を50代になっても続けていると、自然と太っていきます。太りやすくなったと思ったら、積極的に運動を取り入れて基礎代謝をアップさせ、エネルギーが燃えやすい体質に改善しましょう。あまり激しい運動はかえって長続きしない場合がありますので、まずは毎日の軽い散歩とか、ダンベル体操などからはじめてみてはいかがでしょうか。

②30分以上有酸素運動を続けると脂肪が燃える

普段の生活で運動量を増やすことも大切ですが、それにプラスして、早足ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動（30分以上）を週3回続けると、脂肪がより効果的に燃えます。脂肪が燃え始めるのは運動を始めて20分～30分たってからです。運動を開始したときは主にブドウ糖がエネルギーとして燃やされますが、しばらくすると脂肪細胞の分解を促進するホルモンが分泌されはじめ、脂肪が筋肉に運ばれエネルギーとして使われ始めるのです。有酸素運動を続けると、脂肪が燃えやすくなるだけでなく、心肺機能を高め足腰も鍛えられます。