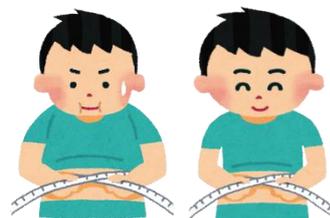


メタボ予防と改善のための体重減量の方法とは？

極度な食事制限や運動は危険です。
健康的に体重減量に取り組みましょう！



1. 食事は適量、バランスよく食べるようにする。



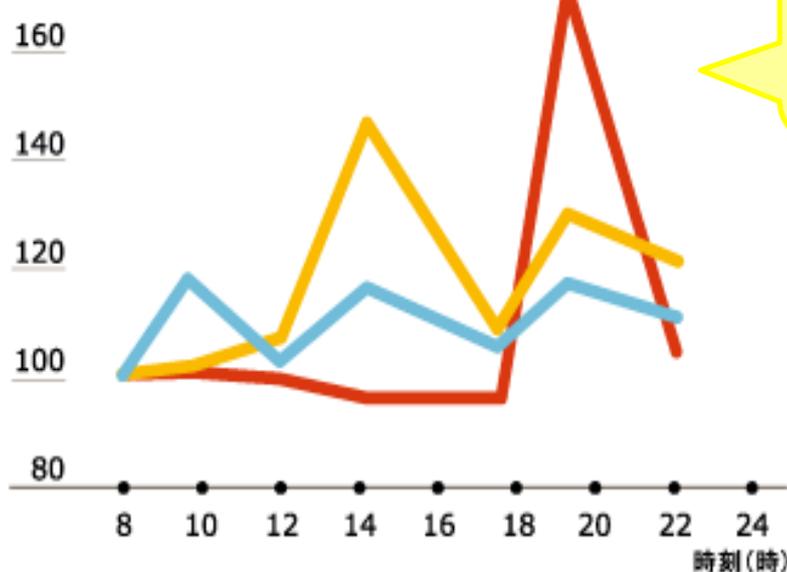
炭水化物・蛋白質・脂質に偏りがないように
バランス良く食べるようにしましょう！
野菜摂取量は1日350gを目指しましょう！

2. 1日3食規則正しく食べるようにする。

欠食は食後高血糖のもと

血糖値
(mg/dL)

— 朝食400kcal、昼食800kcal、夕食1,000kcal摂取
— 昼食800kcal、夕食1,000kcal摂取
— 夕食1,000kcal摂取



1日3食食べる方が、
血糖値も安定することが
わかります！

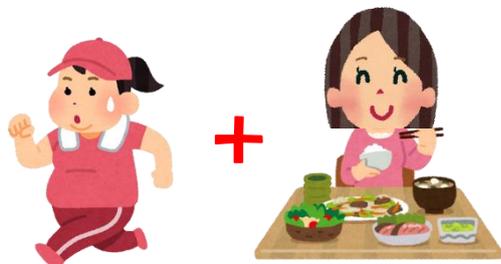
健康な91人を対象に、3食とも食べた場合(—)と朝食を抜いた場合(—)、朝食も昼食も抜いた場合(—)で血糖値を比較。欠食によって1日の総摂取カロリーは減るが、欠食後の血糖値が上がりやすくなることがわかる。

(データ:Diabetes, 2008 Oct;57(10):2661-5.)

3. 食事療法だけでなく、運動(身体を動かす)にも取り組む。 この様な調査報告もあります！！

10kg 減量した AさんとBさん

Aさん(食事・運動併用)



筋肉量が2kg
増えてより太り
にくい体質に！



Bさん(食事療法単独)

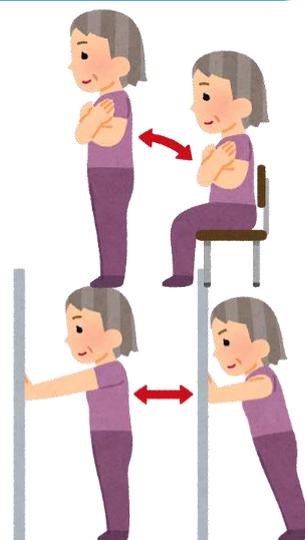


筋肉量が4kg
減ってより太りや
すい体質に！



食事療法だけで減量すると
筋肉量が減ってしまいます。

食事療法と運動療法を一緒に行う
と筋肉量が増えていることがわか
ります！
体調に応じて、出来る運動にも取
り組みましょう！！



**1 日3食バランス良い食事と適度な運動で健康的なダイエット
に取り組みましょう！筋肉量がわかる体組成測定を行ってあり
ます！ご希望の方は、私達にご相談下さい！**