

北スポ便り

11月号

No. 67

担当：南

今月は南が担当いたします。

傷めていました左アキレス腱も回復しまして、現在はリハビリを行っています。

この間、暖かいお声掛けをいただいた皆様、ありがとうございました。

さて、動物たちが冬眠の準備を始める時期になりましたね。

今回は、運動不足になった南が、脂肪について調べてみました。



脂肪の悪い点

食事によって摂取された脂肪は、消費されなかった分が体内に蓄積されます。

● 皮下脂肪

皮膚組織にある脂肪で、お腹、おしり、太ももなどにつくことが多く、一度ついてしまうと落ちにくいです。

● 内臓脂肪

腹腔内についている脂肪で、腸間膜につくことが多いです。

つきやすく、また、落ちやすいという特徴があります。

脂肪過多になると肥満につながります。

● 皮下脂肪型肥満

女性に多く、洋ナシ型肥満と呼ばれています。

睡眠時無呼吸症候群、関節炎、月経異常などを発症させやすくなります。

● 内臓脂肪型肥満

男性に多く、リンゴ型肥満と呼ばれています。

高血糖、脂質異常、高血圧など生活習慣病発症の危険を高めます。

裏面に続きます