

脂肪の働き

では、脂肪はない方が良いでしょうか？

私たちが運動するとき、脂肪はエネルギーになります。他には？

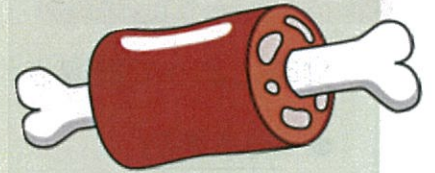
- ✦ 脳や神経細胞の材料になります。
- ✦ 細胞膜は脂肪でつくられます。
- ✦ 血液やホルモンの材料になります。
- ✦ 胆汁の材料になります。
- ✦ 皮下脂肪は体温の維持、内臓の保護をしています。

思っていた以上に、脂肪は働いているのですね。

ですから、過度なダイエットで脂肪を制限しすぎるのは考え物です。

脂肪過多→肥満にならないために

肥満の原因は、運動不足と過剰摂取です。



- 年齢を重ねるごとに、エネルギーの消費効率は低下します。
若い時と同じ量を食べているのなら、運動量は増やす必要があります。
- 現代の食事は、どうしても脂肪過多になりがちです。

脂身、マヨネーズ、ドレッシング、揚げ物、ケーキ等のスイーツ
調理の時に使用する油

これらを減らすことを検討されてはいかがでしょうか。

スポーツの秋。

北スポで汗を流し、健康な身体を維持してください。

参照：<http://cp.jp/powerpro/training/entry20/> 体脂肪ってなに？理解して健康な身体を維持しよう
Tarzan No.675 実はカラダに悪いコト。

