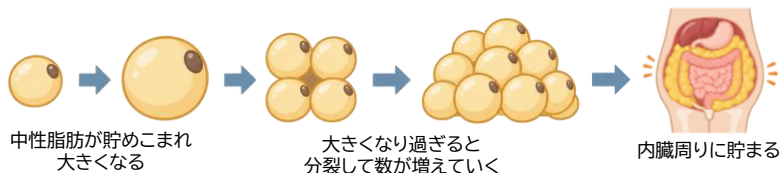


ポッコリお腹にご用心

食欲の秋到来！！秋刀魚にさつまいも、栗...おいしい食材が出回るこの季節。つい食べすぎてしまうことはありませんか？食べすぎや運動不足が続くとお腹に内臓脂肪がつく原因となります。

ポッコリお腹の仕組み

糖質や脂質は、体を動かすエネルギーとして働きます。しかし、食べすぎや運動不足で使い切れなかったエネルギーは、脂肪細胞に中性脂肪として蓄えられます。



ポッコリお腹 = **内臓脂肪型肥満**

内臓脂肪型肥満のリスク

- ⚠ 血糖値が上がりやすくなる
- ⚠ 血圧が上がりやすくなる
- ⚠ 血栓ができやすくなる

糖尿病、高血圧症、脂質異常症といった**生活習慣病**や**動脈硬化**のリスクが高まります。



ポッコリお腹を改善する食事のポイント

① 腹八分目を意識しよう

「いつもお腹いっぱいまで食べている」という方は要注意！
体のために残すことも大切です。



② 野菜をたっぷり食べよう

野菜を増量することで、食事全体のボリュームが増え満足感がUPし、控えたい炭水化物や脂質を減らすことにもつながります。



③ バランスの良い食事を心がけよう

主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけましょう。



主食



主菜



副菜

運動を取り入れて効果UP！

内臓脂肪型肥満は、皮下脂肪型肥満に比べ食生活の改善や運動により改善しやすいことが特徴です。ウォーキングやストレッチなど、無理ない運動を日常に取り入れましょう。毎日の小さな積み重ねが健康的な身体づくりにつながります！



～おすすめレシピ～

秋野菜のホットサラダ🍴

材料（2人前）

- ・レタス 5枚
- ・蓮根 小1個
- ・舞茸 1/2房
- ・しめじ 1/2房
- ・胡桃 大匙1
- ・ニンニク 1片
- ・鷹の爪 1本
- ・オリーブ油 大匙1
- ・塩 ひとつまみ
- ・ポン酢 大匙1
- ・温泉卵 1個
- ・黒胡椒 適量
- ・粉チーズ 適量

作り方

1. レタスは食べやすい大きさにし、器に盛り付ける。
2. 蓮根は5mm幅にスライスし、舞茸としめじは小房に割り、ニンニクは薄切り、鷹の爪は種を捨てて小口切り、胡桃は包丁の腹などで粗目に砕いておく。
3. フライパンにオリーブ油を引き、中火で加熱する。
4. 温まったら3にニンニクを入れ、色づいたら小皿に取り出す。
5. 4に蓮根、舞茸、しめじをいれ、塩を振り両面に焼き色を付ける。
6. 5に2の鷹の爪とポン酢をふりかけ、味を調える。
7. 1に6を盛り、真ん中に温泉卵を割り入れ、4のニンニクと2の胡桃、粉チーズと黒胡椒を散らし完成。



大きめ野菜で
噛み応え&満足感UP！