

今回のおはなし

「内臓脂肪、歩けば燃焼」

「かみたぼこ、かぎたぼこ」



内臓脂肪、歩けば燃焼

内臓脂肪の蓄積が生活習慣病の引き金になることを唱えたのがメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の医学的概念。内臓脂肪は、蓄積されやすい反面、運動で燃焼しやすいことがわかっており、減らすのに手軽なのはウォーキングです。

厚生労働省の「健康日本21」では、海外のデータを根拠に、1日1万歩を歩くことが理想としています。しかし、現実には20歳以上の日本人の平均歩数は、平成26年、国民健康栄養調査によると、男性7043歩、女性6015歩。歩数は、年々減少傾向にあり、1万歩には及ばないです。

内臓脂肪はメタボをはじめ、生活習慣病のもととなる諸悪の根源。内臓脂肪から分泌される悪玉ホルモンのTNF- α がインスリンの効きを悪くしたり、血管の炎症を引き起こしたりして、動脈硬化や糖尿病につながります。内臓脂肪を燃やすには歩くことが有効！

東京駅京葉線地下ホームから通じる階段に段数と登りの消費カロリーが表示されています



ホームから33段目消費カロリー2.6kcalの表示があります。

1日300キロカロリー消費が目標

体重60kgの人が時速4km、歩幅70cmで10分間（1000歩に相当）歩くと、消費エネルギーは300kcalとなります。1万歩の所要時間は個人差がありますが、おおよそ70分。徐々に歩数を増やすといいです。

★水分補給を忘れずにしてください。

運動の秋、歩いてみませんか！！

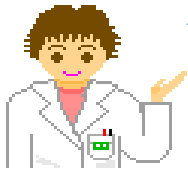
ガ・タバコ

Q 「かみたばこ」、「かぎたばこ」について

「かみたばこ」、「かぎたばこ」は煙が出ない無煙たばこと呼ばれるたばこの一種です。「かぎたばこ」は鼻腔内に乾燥嗅ぎたばこを塗りつける、又は、吸い込む、もしくは口腔内で頬の内側と歯肉の間に湿性嗅ぎたばこを入れて使用します。また、「かみたばこ」は処理した葉たばこに甘味料や香料を加えて加工したたばこを頬に含んだり、噛むことにより使用します。煙の出ない「かぎたばこ」及び「かみたばこ」にも、紙巻きたばこによる喫煙と同様に、発がん性や依存性といった健康への悪影響があり、特に、これまでの疫学研究により、口腔がん、鼻腔がん等との関連が指摘されています。

第37回 健康フェアのご案内

日程：平成28年10月23日（日）午前11時～
会場：浦安市健康センター2階
★ぜひ、お気軽にお立ち寄り下さい。



（一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>