

みなさんは「脂肪筋」という言葉を聞いたことがありますか？脂肪筋とは、筋肉の細胞の中に脂肪が過剰に溜まった状態のことです。脂肪の多くは皮下脂肪や内臓脂肪に蓄えられますが、肝臓や筋肉など**本来蓄積されない場所にも溜まり脂肪肝や脂肪筋となります**。脂肪が溜まると、**血糖値を下げるインスリンが効きにくくなり、血糖値が上がりやすくなります**。「私は太っていないから大丈夫」と思っているあなた。脂肪筋は体格とは関係ないので、筋肉の中に脂肪がたっぷり溜まっている可能性が！

今回は、脂肪筋が増える生活を知り、それを減らすための改善策を見ていきましょう。

脂肪筋が増える生活 = 筋肉を動かさない生活



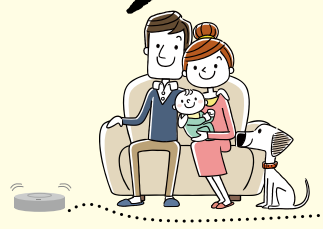
家でゴロゴロ



1日中デスクワーク



車で移動



家事は機械まかせ

脂肪筋の量は動けず減り、ゴロゴロして過ごすと増え、毎日変化しますよ。
毎日筋肉を動かそう!

筋肉を動かすと糖尿病予防になるのはなぜ？

筋肉を動かす燃料は簡単にいうと、糖と脂肪です。車と同じで、動けば動くほど燃料をたくさん使うため脂肪筋も減り、脂肪筋が減るとインスリンの効きも良くなり血糖値が下がります。

血糖値が気になる方の運動めやす

頻度：週3～7日
強度：息が軽く弾む程度（楽～ややきついと感じる程度）
時間：週に150分以上（1回あたり10分などわけてもOK）
種類：有酸素性運動＋軽い筋力トレーニング
タイミング：食後30分～1時間の間に始めるのがベスト！
しかし、実施可能な時間ならいつでも良い



毎日1万歩から1万2千歩程度歩いている人は脂肪筋になりにくいと言われていますが、なかなか難しいですね。

脂肪筋解消にはとにかく

「1日の中で多く動くこと！」が必要です！

ARマークが付いた部分に、無料アプリ「COCOAR2」を使ってスマホをかざすと動画で詳しい説明がご覧いただけます!!



ダウンロードはこちらから!!
または「COCOAR2」を検索してください。



★おすすめの運動★

ウォーキング

腕をしっかり振ることで、歩く速度や歩幅が広がり運動強度が高まります。息が軽く弾み人と会話ができる程度の強度がおすすめです。



まとまった運動で、
しっかり脂肪筋を
減らす!

まずはとにかく歩くこと!
今の歩数よりプラス2,000歩/日を
目標にしましょう。
2,000歩は時間にすると約20分。
時間を分けて歩いてもOK!

生活の中で
ちょこちょこ動いて、
脂肪筋を
減らす!



何かをしながら
かかと上げ



テレビは
立って見る



近場は歩いていく



買い物はまとめ買いではなく
こまめにする