●中部スポーツ・コミュニティプラザ● 2月号

トレーニング通信

お鍋やおでんが美味しい季節♪
昨今は寒暖差が厳しく、暖冬と言われているかと思えば、やはり冬らしい寒さに肩をすくめることもありますよね(´・ω・`)

風邪を引きやすい季節でもありますので、トレーニングルームを上手に利用して、代謝や体力アップして、寒さを乗り切ってくださいね(^^)/♪

トレ通コラム 『中性脂肪』のお話！

さて、そんな寒い季節ですが、この時期は運動量が減りやすく、エネルギー消費が少なくなる事で身体に脂肪がつきやすくなります。**脂肪が増えすぎると生活習慣病を招く原因**となりますので、運動はもちろん、食事にも注意して対策して行きましょう！

中性脂肪とは

食事から摂った糖質や脂質は、エネルギー源として使いきれない場合に、肝臓で中性脂肪に作り替えられ体内に貯蔵されます。貯蔵された中性脂肪は、血液中のエネルギー源が不足した時に、体を動かすために使われます。また皮下脂肪になって、体温を保持したり、内臓や骨を外部からの衝撃から守る役目もあります。

中性脂肪が増えると！

血中中性脂肪の基準値は空腹時30から149mg/dlといわれています。150mg/dlを超えると、**脂質異常症**と呼ばれ、様々な生活習慣病を招く内臓脂肪型肥満になりやすくなります。これを放置すると、**動脈硬化を促進させ、脳血管疾患や心筋梗塞などのリスクを高め**てしまいます。また、肥満の影響で**糖尿病の発症に繋がる**場合もあります。

ご注意 ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。(水分補給の水筒等のみ可)◆トレーニングマシン等は譲り合ってご利用ください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。

お問合せは… 中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎03-3363-0608