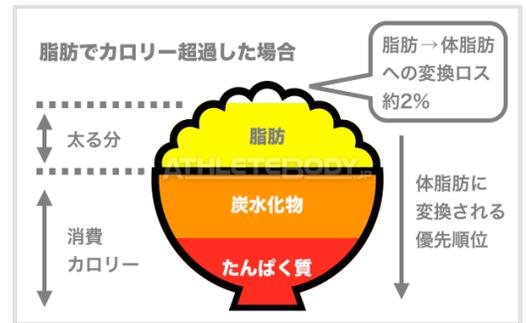




元気にいるためには、**柔軟な血管・筋肉、丈夫な骨、適正体重**を維持する必要があります。「え？少し食べても太る？」それは消費する力が減っているからかもしれません。

食べ過ぎると、脂肪や炭水化物から体脂肪に蓄積されます。

**脂肪1gを燃やすには約7キロカロリー消費**する必要があります。1kgの脂肪を落とすためには7000kcal必要なので運動だけで痩せるのは非常に難しいのです。



三大栄養素はどれもエネルギーに



1 糖質

2 脂質

3 タンパク質

①→②→③の順で使われます

また、数日で減るのは水分です。厳しい食事制限ではエネルギー源の糖・脂肪を使ってしまうので、たんぱく質が使われて筋肉も減ってしまいます。栄養素不足では 骨もスカスカになります。

筋肉トレーニングによって筋量が1kg増えると、安静時代謝(じっとしていても消費するカロリー)が1日50～100kcal増えるので、より効率良く消費できます。

食べても太りにくい体、消費できる体になるのです。

筋肉がつくと、体を動かしやすくなりますし、骨や関節の周りに自力でサポーターを付けていることになります。

筋肉トレーニング後にウォーキングなどを取り入れましょう。

それでも高い血糖・血圧・コレステロール値にはお薬の力を借りて良い値を維持しましょう。

## ～近日中の患者教室のご案内～

教室名	内容	日時
肝臓病教室(総論)	放っておいたら、あ肝！ 肝臓病の治療	6月11日(月)15:00～
糖尿病教室	県かこ 糖尿病講座 その1	6月21日(木)14:30～
肝臓病教室(各論)	肝硬変をよく知ろう ～食事運動療法の重要性～	6月25日(月)15:00～
肝臓病教室(総論)	肥満は万病のもと	7月9日(月)15:00～
糖尿病教室	県かこ 糖尿病講座 その2	7月19日(木)14:30～
肝臓病教室(各論)	早めが肝心！肝硬変の治療	7月23日(月)15:00～
生活習慣病教室	あなたの体力は大丈夫？ 未来につながる運動習慣	8月17日(金)15:00～
肝臓病教室(総論)	人体の「化学工場」～さまざまな役目を担う臓器～	8月20日(月)15:00～
肝臓病教室(各論)	もっと知ろう！“肝臓がん”のこと	8月27日(月)15:00～

時間：糖尿病教室 14:30～16:00  
肝臓病教室・生活習慣病教室 15:00～16:30

場所：生活習慣病センター・1階学習ひろば

1階エレベーター前です

参加費：無料(申し込み不要 当日直接会場にお越しください)

日程・内容を変更する場合があります

