

運動がからだにいいワケ



中性脂肪値が高い。。尿酸値が。。。血圧が。。。なんて方も少なくないはず。
今回は生活習慣病について検証します！

チェック



健康診断の結果がいつも気になる。

はい

いいえ



糖尿病 ~これぞ生活習慣病の筆頭~

日本の糖尿病人口は増える一方、今やワースト6位。予防の2本柱は食事改善と運動です。特に運動に関しては筋トレと有酸素運動の並行が必須です。オススメは高重量になりすぎない筋トレ方法がいいですね！

ガン ~2人に1人はガンに罹患~

喫煙、飲酒、食事。。。ガンを引き起こす様々がリスクファクターは生活習慣の中に潜んでいます。そして、ガン細胞は日々、体内で生み出されています。それを帳消しにし、ガンの進行を防ぐのはやはり運動。目標は日常生活の身体活動量を底上げすることなのです。

痛風 ~ひと汗かいた後のビールは×~

体内で尿酸が必要以上に作られ、うまく排出できないというのが痛風という病気。発作が出れば文字通り、風が吹くだけで激痛に。。。男性は女性よりも100倍の確率でかかる病気まで言われています。魚介類、肉類、ビールは天敵！予防にはこれまた適度な運動が必要です。

メタボ ~隠れ肥満に注意せよ！~

H13年以降、20~60代の男性の3人に1人は肥満者。特に内臓脂肪の増加によって起こる生活習慣病は一向に減る気配がありません。内臓脂肪は皮下脂肪に比べて運動によって消費されやすくなります。メタボ対策には食事コントロールと運動の両方が特に大切になりそうです！

風邪 ~運動で唾液を増やして健康体に~

年1~2回程度ひいてしまう風邪。運動によって予防できる可能性が大！継続的に運動をすると唾液の量及び、分泌速度が増すことが最大の原因です。日々の運動習慣の意識付けが風邪予防の最大の防具となりそうですね！

ストレス ~運動が脳内物質を活性化~

ヒトが心地よさを感じる時、ある種の脳内物質が活性化されます。運動時の身体反応や動作によってもあてはめられ、万病の源、ストレスも解消してくれるのです。

「食事と運動」両面から私たちはサポートします。
食事面では「彩華deランチ」が好評発売中！
詳しくはスタッフまで！

