

福田内科通信 10月号

食欲の秋こそ、肥満対策をしましょう！

10月に入り、暑さも和らぎ過ごしやすくなりました。涼しくなると食欲も増加傾向、「食欲の秋」と思う方も多いのではないのでしょうか？こんな時、気をつけたいのが体重増加。秋の味覚につられ、食べ過ぎてしまうと、肥満の原因になってしまうのが悩みどころです。

脂肪がどんどん燃える運動のコツ

オススメは「中強度」の運動

「中強度」の運動の目安は「ニコニコペース」ともいわれ、「笑顔でギリギリ会話はできるけれど歌うのはムリ」という程度。年齢によっても強さが異なり、一般的に心拍数が「 $138 - (\text{年齢} \div 2)$ 」となるような運動が、その人にとっての「中強度」です。

-連続20分でなくてもOK-

連続して20分できなくても、5分でも10分でも脂肪は燃えるので、短時間でも積み重ねて合計20分以上を目指しましょう。

-夕方に運動するとトリプル効果-

夕方に運動を行うと夜の体温が上がり、熟睡しやすくなるという効果があります。就寝中に分泌される成長ホルモンの分泌量もアップ、運動後の疲れもとれやすくなります。

-運動の後は、野菜から食べる-

運動後の食事は先に野菜を食べてから、炭水化物や脂肪をとると、脂肪がつきにくくなります。またスポーツドリンクの代わりに牛乳を飲むと筋力がアップし、脂肪が燃えやすい体になりますよ。

まずは野菜から



発行所 福田内科医院

〒501-0236 瑞穂市本田1017-1

TEL 058-327-0721

<http://www.fukuta.or.jp/>

◆内視鏡検査について◆

胃・大腸内視鏡検査を行っております。鎮静剤を使用して楽に検査を受けることができます。日帰り大腸ポリープ切除治療、土曜日の検査もしております。

担当医は、院長（福田信宏）です。

☆日本消化器学会認定 消化器病専門医

☆日本消化器内視鏡学会認定 消化器内視鏡専門医

☆日本超音波医学会認定 超音波専門医

疾患の早期発見のために内視鏡検査を定期的に受けられることをお勧めします。

詳しくは、診療時間等にご質問、ご相談下さい。

◆診療時間のご案内◆

診察

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8:30~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × |
| 16:00~19:00 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × | × | × |

内視鏡検査・治療

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 胃内視鏡 8:00~8:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | × | × |
| 胃・大腸内視鏡 13:00~16:00 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | × | × |

○変更になる場合もありますのであらかじめご了承ください。