

心臓病、脳卒中、糖尿病……夫のぶよ腹ケアで防げる!

ストレス0のメタボ対策

「茶花」って何?



茶花エキスを1か月間摂取したところ、平均1.7~2.5キロのダイエット効果が、そんなうれしい研究結果が発表された! 夫のぽっこりお腹が気になっているあなたに朗報です!

命にたの肥満と放つておくとかかわる可能性も!

4月から特定健診が導入されます。ますます注目を集めているメタボリックシンドローム。アンチエイジング研究の第一人者である順天堂大学大学院の白澤卓二教授は「メタボにみられる脂肪の蓄積は、すぐには症状に表れず、20~30年かけてしび寄ってくる」と警告。内臓脂肪が増える、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の原因や心臓病、脳梗塞や心筋梗塞、狭心症で命を落とす危険性も!

内臓脂肪の蓄積は、皮下脂肪がつきやすい女性に比べ、男性に多く見られ、40歳以上の中年においては、男性では2人に1人が該当するといわれています。自分のおなかの脂肪も気になるけれど、夫のメタボも心配!



メタボ診断が4月から義務化に!
労働安全衛生法における健康診断の項目に、今年の4月からメタボリックシンドロームに対応した検診が追加されることになり、健康診断受診者すべてがメタボ診断を受けることが義務化されます。診断内容は今まで測定されていた総コレステロール値ではなく、LDLコレステロール(俗にいう悪玉コレステロール)の測定や腹囲の測定など、メタボ率がしっかりとチェックされちゃいます!!

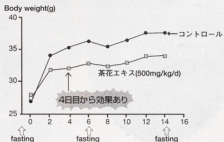
メタボに驚きの効果を持つ新素材が発表!

そんな内臓脂肪が気になるあなたに朗報! 「お茶の花がメタボ対策に効果あり」という研究結果が、「国際茶花研究会」より発表されました。

「茶花(ちゃか)」とはその名の通り、お茶から咲く花の部分。葉に含まれるカテキンが、老化防止やコレステロール値を整える効果があることは有名ですが、茶花には、サポニンやフラボノイドなどの成分も含まれており、脂肪吸収の抑制や腸運動の活性化、血糖値上昇の抑制などを促し、肥満や糖尿病の予防に圧倒的な効果があるという事実が明らかに。

動物実験でも、茶花エキスを摂取した場合、高脂肪食での体重増加率が低く、中性脂肪上昇も抑えられたという結果が、今後も新たな

茶花エキスの高脂肪食マウスでの体重増加および血中の中性脂肪上昇の抑制作用(抗肥満作用)



な効果が期待できるとのこと。
国際茶花研究会では、茶花の品質・安全性の監視をともに健康食品の商売品化を進めていくという。メタボ対策の救世主となる商品の登場が待ち遠しい!

夫の私のメタボ生活チェック!

- <食事編>**
- 食事を抜いたり、時間帯も不規則
 - 就寝前の2時間に食事をすることが週に何回ある
 - 人より食べるペースが早い
 - ファーストフード、麺類、丼物など簡単にすませられる食事が多い
 - 野菜や魚より肉が好き、または食べる機会が多い
 - 果物はあまり食べない
 - 食事は満腹になるまで食べてしまう
 - 濃い味つけが好き
 - お酒の量が多く、週に休肝日がない
- <生活編>**
- 普段から階段よりエレベーターを使う
 - ここ数年、運動をしていない
 - ストレスを感じ、イライラすることが多い
 - おへそまわりのサイズが、男性なら85cm以上、女性なら90cm以上ある
 - コレステロール、血圧が高いといわれたことがある
 - ウエストがきつくなったスカートやズボンが増えている
 - 20歳のときから体重が10kg以上増加している
 - ダイエットとリバウンドを繰り返してしまふ
 - 同世代の同性と比べると、歩く速度が遅い
 - 睡眠が十分に取れず、いつも疲れが溜まる
 - タバコを吸う

あたりはまる項目が多いほど、メタボの危険性が大! 生活習慣を見直してみよう!