

運動のきほん

～生活習慣病予防のために～

からだを動かすことの大切さ

筋肉を維持することで消費エネルギーが効率よく消費できる

糖質が筋肉に取り込まれやすくなり、インスリンの働きがよくなる

内臓脂肪を燃焼する

中性脂肪がエネルギーとして利用されるため中性脂肪値が改善する

内臓脂肪内から分泌される善玉物質が増え悪玉物質が減少

血圧値が改善する



《その他の効果》

- ・ 免疫機能を高める
- ・ 心身のリフレッシュ（ストレス解消）
- ・ 転倒予防
- ・ 骨粗鬆症の予防