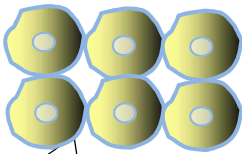


太りはじめたカラダの中で おきていること

★食欲を調整している脳 ~意志が弱いから太るのではありません~

【基準値内 (BMI 18.5~24.9)】

(内臓脂肪の細胞イメージ)

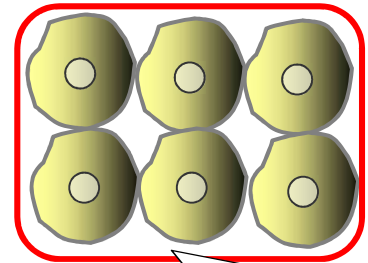


脂肪細胞から
レプチンというホルモ
ンが出て、食べ過ぎた
ら「もう食べなくてい
いよ」と脳に知らせ
てくれる。

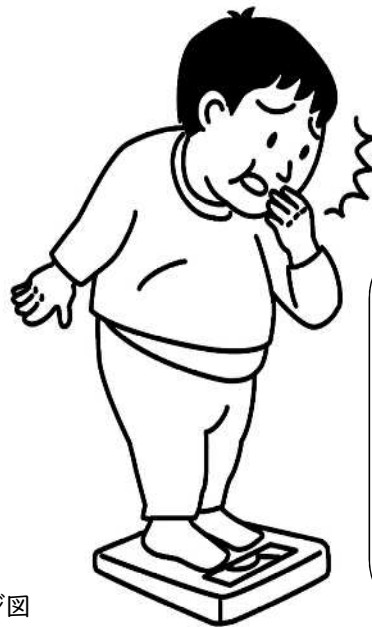


【肥満 (BMI 25 以上)】

(肥大化すると...👂)



太ると脂肪細胞からレプチン
をたくさん出して食欲をおさ
えようとするが、間違った
信号が送られて、脳がいう
ことをきかなくなる。
そのため「もっと食べたい」
「動きたくない」という気
持ちにさせられ、ますます
太ってしまう。



イメージ図

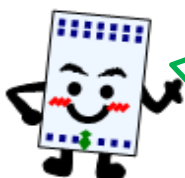
★もっと食べたい!という気持ちにさせる、脳の変調を起こす原因は?

植物油脂・牛脂・豚
脂・鶏脂・パーム油

甘い飲み物
(果糖ブドウ糖液糖)

脂肪の多い菓子
(スナック菓子など)

特に、工業的に作られた油脂や甘味の加工食品を習慣的にとるとホルモンをコントロールできない物質をたくさんとることになります。しかし、腸内細菌の善玉菌が脳に働いて食欲を抑えてくれるため、善玉菌のエサである食物繊維を豊富に含む野菜を一日 350g以上(毎食にぎりこぶし2つ分の野菜料理)摂取することで、脳の変調を改善できることがわかってきました。



肥満の解決には
野菜の食べ方に
コツあり!!

長野市保健所健康課
ながの健やかプラン21
推進市民の会
電話 226-9961
FAX 226-9982