

テーマ: 内臓脂肪溜まっていますか?

## 内臓脂肪が蓄積する10の習慣



内臓脂肪が溜まると、高血糖、高血圧、脂質異常を引き起こします。  
悪い習慣がついていないか、チェックしてみましょう!

1. 満足するまで  
食べる



5. 睡眠不足  
である



7. お酒をよく飲む  
休肝日がない



2. 主食の重ね食い  
をしている



3. 甘い飲み物を  
よく飲む



9. 野菜が  
不足している



10. たばこを吸う



4. 夕食の時間が  
遅くて量が多い



6. 間食をよくする



8. 運動不足である



## 内臓脂肪溜まり度チェック



7~10個...溜まっている可能性  
が高い。習慣を見直そう。



1~6個...溜まっている可能性あり。  
一つずつ減らしていこう!



0個...溜まっている可能性は低い。  
これからも気をつけよう。



◎お食事についての疑問、質問、  
栄養だよりのバックナンバーが必要な方は、  
当院 管理栄養士にお気軽にお尋ねください。

