

中性脂肪

【**食べすぎ・運動不足による肥満を解消!**】

あなたのBMIは?

$$\text{体重 ()kg} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI値}$$



例) 身長160cm・体重80kgの人:
 $80 \div 1.6 \div 1.6 = 31.2$
→ BMIは31.2

BMI25以上は
肥満判定



減らそう ちょこちょこ間食
していませんか?



減らそう お酒の呑みすぎ!

1日のアルコールの適正量

ビール/5%缶チューハイ: 500ml

焼酎: 100ml

日本酒: 180ml

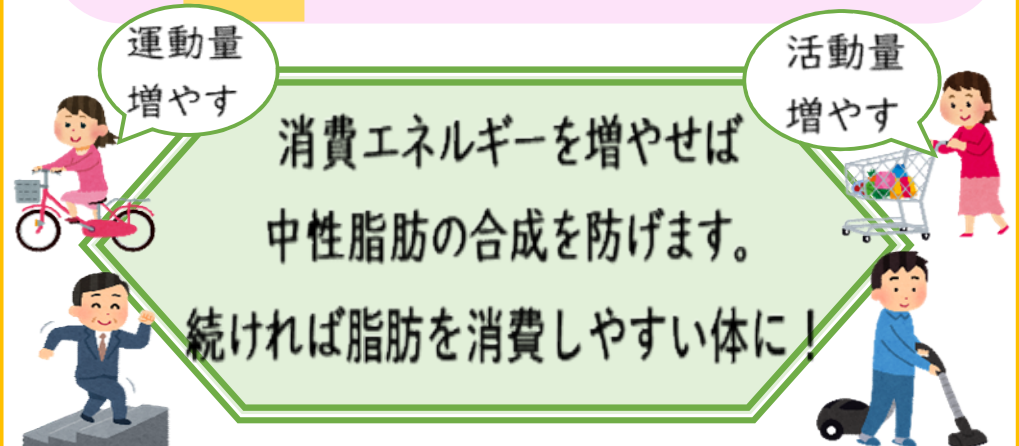
ワイン: 200ml



アルコールは
中性脂肪の合成を
促進させます。



増やそう 運動不足の解消!



運動量
増やす

消費エネルギーを増やせば
中性脂肪の合成を防げます。

続ければ脂肪を消費しやすい体に!

活動量
増やす