



スッキリ

# 内臓脂肪習慣



**内臓脂肪**が多いとなぜダメ？

血糖値を下げる  
インスリンの動き  
が悪くなる

血糖値が上昇し  
たり、血圧をあげ  
る物質が増え、血  
圧が上昇しやすくな  
る

糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病になるり  
スクが高まり、血管が傷つく

進行すると、**心疾患**  
**や脳卒中**などの命に  
関わる病気を発症する危険性が高まる

STEP  
1

## 自分の内臓脂肪の蓄積量をチェック！

腹囲		判定
男性	85cm未満	標準
	85cm以上	内臓脂肪過多
女性	90cm未満	標準
	90cm以上	内臓脂肪過多



腹囲を測定することで、内臓脂肪の蓄積量を予測できます。  
実際に測定したり、健康診断の結果を確認してみましょう！

STEP  
2

## 脂肪を溜めている原因の習慣をチェック！

内臓脂肪が過剰に蓄積している原因として、日々の生活習慣が大きく影響しています。

あまり気にしていなかった習慣も内臓脂肪に多く溜める原因になっているかも？

例えば…

ながら食べ・早食い

慢性的なストレス

睡眠不足

夜遅い時間の食事

運動不足

アルコールのとりすぎ



知らず知らずのうちに、あなたの体に負担がかかっています。悪い習慣を断ち切ることが健康を守るカギです。

今こそ、生活習慣を見直してみませんか？