

情報

生き生きとした暮らしを応援

秋はダイエットの季節

旬のおいしい食材がテーブルに並び、食欲が増す秋。つついとおいしものばかり食べていると、気になるのがスタイルと体重。今は、体脂肪計付きの体重計も出ていますから、より分かりやすいはず。まずは、現在の自分を知って、安心するのか、驚くのか……。チェックをしてみましょう。

BMI値

肥満度をあらわす指標の一つにBMI (Body Mass Index=ボディマス指数) というものがあります。これは、体脂肪量との相関が高いため、現在世界的にも最も利用されている指標です。18.5から25までが正常範囲とされています。計算方法は、表の通りで、適正は22ぐらいで25を超えると高脂血症や高血圧などの生活習慣病にかかる確率が2倍以上になります。30を超えると肥満症として治療を要するとされています。BMIと生活習慣病の関連性と数値は、日本人独自の調査によって正常値が決められていますので外国のものとは異なります。

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5以上25未満	普通
25以上30未満	肥満1度
30以上35未満	肥満2度
35以上40未満	肥満3度
40以上	肥満4度

BMI値をはかってみよう。

BMI=体重(kg)÷身長(m)×身長(m)

皮下脂肪と内臓脂肪



肥満には内臓に脂肪がつき特にお腹が出ているいわゆる「りんご型肥満」と、体全体あるいはお尻などの下半身が太い「洋ナシ型肥満」があります。

皮下脂肪型(洋ナシ型)

女性に多く見られます。20代後半ごろまではヒップや太ももについていた脂肪が、それ以降はウエスト、腹部に脂肪がつきやすくなります。ホルモンの分泌の変化や、体脂肪が増えること、筋肉が落ちる事によって、変化していきます。皮膚にハリがなくなってくるのと、重力との関係でヒップが垂れ下がってしまいます。

内臓脂肪型(りんご型)

男性に多く見られます。文字通り内臓の周りにつく脂肪のことです。ビール腹といわれるようにお腹がせり出てきます。内臓脂肪型は、生活習慣病と関わりが深く、高血圧、糖尿病、脂質異常症などにかかりやすくなります。内臓脂肪は皮下脂肪に比べ燃えやすい性質がありますので頑張ってダイエットをして健康な体を取り戻す必要があります。

ダイエットのススメ

ダイエットを決心したら、すぐにスタートさせること。明日からやろうといて遅らせてはだめです。うまくコツをつかんでダイエットを成功させましょう。

- 例えば...
- ① ダイエットを宣言する
  - ② 達成できる目標をつくる
  - ③ 無理は絶対にしない
  - ④ カロリー制限と運動をあわせて取り組む
  - ⑤ 停滞期をうまく乗りきる
  - ⑥ ダイエットを楽しむ
- などコツがあります。

考え方を少し変えるだけで、ダイエットは辛くなったり、楽しくなったりします。楽しくストレスの少ないダイエットをはじめましょう。

豆知識

よく笑う人は長生きする?

「笑う」という行為は、ストレス発散だけでなく、体にもよい影響があります。おなかの底から大きな声を出して笑うと呼吸が深くなり、酸素の供給が高まるのです。つまり、笑うと血液が新鮮になると同時に、血行が良くなって心臓の負担が軽くなります。また、腹筋の運動にもなりますから、腸のぜん動を促すなど、内臓にも良い影響をもたらします。

ホットミルクで深い眠りに

ストレスによる不安や興奮で眠れないときには、「抗ストレスビタミン」といわれるビタミンCや、疲労回復に役立つビタミンB1、イライラ解消に効き目のあるカルシウムを積極的に摂ること。特に効果的なのは寝る前のホットミルク。牛乳はカルシウムが抜群に多いですし、ホットにすることで体も温まり、寝つきが良くなります。

## 「歯を磨いても口がクサイ」「靴下が臭う」「加齢臭がする」

# ニオイの悩みを元から解消!

ニオイの原因は腸の悪臭ガス?

「歯を磨いていても口がくさいと言われる」「足のニオイが気になる」「枕やふとんに臭いが残る」という方に朗報です。実は慢性的なニオイの原因は腸の中に取り込まれ、口臭

主人のニオイが気に入らなくなりました! 娘中みき子さん 58歳・専業主婦

主人は口臭がひどく、顔を近づけるだけでにおうので、職場の方に迷惑なのではないかといつも気にしていました。そんな時、シャンピニオンエキスがいいということを知り友人から聞き、新しい成分も入っていてよさそうだったので「爽臭革命」を試してみようということになりました。すると数日で口臭が気にならなくなり、さらに数週間後やシャツまでにおわなくなり、本当に驚きました。お肌の調子もいいと言っているので、私も飲んでみようと思っています。

健康と深い関わりがあるのです。つまり腸内環境が悪化したり、老化が進んだりすると善玉菌が減少し、悪玉菌が増加。その結果、腸内で食べたものが異常発酵して悪臭ガスが発生、それが血中に取り込まれ、口臭の中に吸収される腐敗物質を減らします。※世界10カ国で特許取得

さらに生きて腸まで届く有菌性乳酸菌、ピロリズ菌、オリゴ糖が、ニオイの元となる有害物質に働きかけて、腸内環境を整え、お

口臭・体臭・便臭を体の中から改善! そこでおすすとしたのが「爽臭革命」。主成分のシャンピニオンエキスが腸内の悪臭をすばやく無臭化。血液中に吸収される腐敗物質を減らします。※世界10カ国で特許取得

約1週間で口臭が、約1カ月で体臭が改善されるという「爽臭革命」、毎日のエチケットとして、また介護用としてもお役立てください。

「爽臭革命」は、腸内環境を整え、口臭や体臭が気になる方に、お役に立てます。

消臭サプリでおいケア 爽臭革命

2,940円

ご注文・お問い合わせ 0120-999-229

FAX 0120-999-765

http://www.kenkoumori.co.jp

## コエンザイムQ10、純金イオン配合の新商品

完全無添加化粧品などを製造・販売するゴールドワン化粧品から、Dr. Bio Minkly (ドクターバイオミンクリー) シリーズのヘアケア商品「コエンザイムQ10 Gold」とマイナスイオンウォーター化粧水が登場。熊本市水道町のビューティーセルフケアセレクトショップ・金花(きんか)でも取り扱いを始めた。

Dr. Bio Minklyシリーズは無添加であることはもちろん、特にアンチエイジング(抗酸化)&スローエイジング(ゆっくりと歳を重ねること)の切り札として注目されているコエンザイムQ10をはじめ、コラーゲンやヒアルロン酸などをぜいたくに配合。また、美肌効果が高いといわれ

る純金イオンや細胞の活性化作用を促すと言われる海洋ミネラルも配合しています。ヘアシャンプー、ヘアコンディショナー、ボディソープはともに300mlで4200円(税込み)、イオンウォーターは300mlで3150円(税込み)。

☎355-2775

## 「幻のお茶の泡」一挙公開!!

「年輪のせい」とあきらめていませんか? どんなに高価な美容液を使っても、なかなか消えないシミ…。それは、シミの原因が年齢だけでなく、家の中にいる時でさえも年中降り注いでくる紫外線による肌の酸化(肌老化)や、間違った洗顔方法にあるから。

そこで今、主婦やOLの間で話題となり、人気を集めているのが、無農薬茶葉使用の「茶のしずく」。今回は、その人気の秘密に迫ります。

※日本一のカテキン含有量! 鹿児島無農薬茶を使用!

「茶のしずく」に使用している茶葉は、日本一のカテキン含有量を誇る鹿児島産の無農薬茶。有機栽培茶葉(しかも良質のカテキンを豊富に含んだ「二番茶」のみをこだわって厳選使用しています)。

カテキンが肌の酸化(肌老化)や、シミの原因となるメラニン色素の沈着を抑え、さらにお茶のカテキンが、出来てしまったシミのケアをして、みずみずしい理想の肌へと導いてくれます。

「茶のしずく」は、お茶の力を最大限に引き出すために、新鮮な無農薬栽培茶葉から良質なエキスのみを抽出し、濃縮された天然の植物エキスを配合しています。

洗顔だけで色白の肌に! なんとこの「茶のしずく」は、幻のお茶の泡で化粧のしずくは、汚れも落ちるので、肌をやさしくクレンジングもしつかりできて、すごく経済的!

今お使いのスキンケアに満足されていても、是非この機会に試してみてください!

2個3,900円

0120-64-4843

## 信じられますか!? この吸着力

▲この驚く程の吸着力と弾力の秘密は、35年もの経験をもんだ石鹸作りの名匠、外池氏の特殊な技術と、カテキン含有量日本一を誇る薩摩の製茶場・有機栽培茶葉の組み合わせがあったからこそ生み出された奇跡の泡によるものなのです。

この泡、お肌にも優しく、お肌を清潔に保ちます。しかも、泡が崩れにくいので、お肌を優しく洗ってあげられます。

200万円突破!

《無農薬》有機栽培茶葉使用

カテキン含有量日本一

0120-64-4843

http://www.yuuka.co.jp

## 長年のシミでお悩みの方必見!!

「幻のお茶の泡」一挙公開!!

「茶のしずく」は、お茶の力を最大限に引き出すために、新鮮な無農薬栽培茶葉から良質なエキスのみを抽出し、濃縮された天然の植物エキスを配合しています。

洗顔だけで色白の肌に! なんとこの「茶のしずく」は、幻のお茶の泡で化粧のしずくは、汚れも落ちるので、肌をやさしくクレンジングもしつかりできて、すごく経済的!

今お使いのスキンケアに満足されていても、是非この機会に試してみてください!

2個3,900円

0120-64-4843