

～ 健康の輪 ～  
より健康に、より楽しく

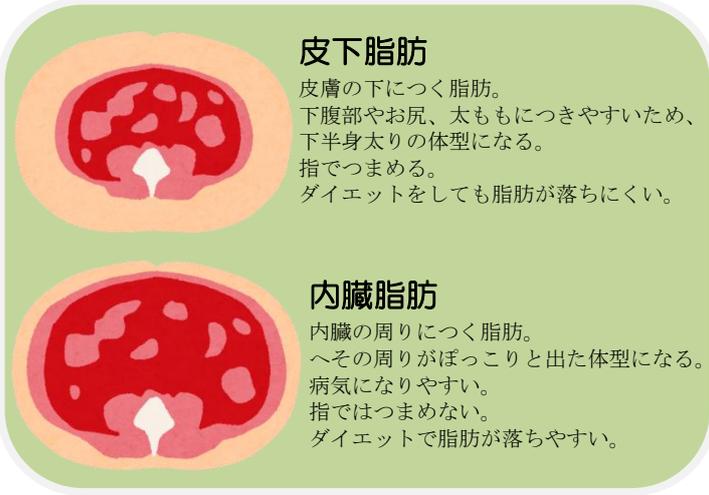
# 日本人の肥満と健康

健康工房

健康相談  
漢方相談

蒲郡市八百富町 12-17  
Tel 0533-67-3117

薬局ジョイン



### 皮下脂肪

皮膚の下につく脂肪。  
下腹部やお尻、太ももにつきやすいため、  
下半身太りの体型になる。  
指でつまめる。  
ダイエットをしても脂肪が落ちにくい。

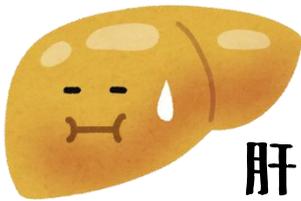
### 内臓脂肪

内臓の周りにつく脂肪。  
へその周りがぼこりと出た体型になる。  
病気になるやすい。  
指ではつまめない。  
ダイエットで脂肪が落ちやすい。

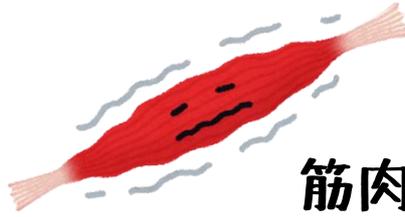
成人の日本人の肥満率は、男性で3割、女性で2割とほぼ変わっていない状態です。また、欧米に比べると日本人の肥満の程度は軽いと言われています。  
しかし、日本人は欧米人と比べて**軽度の肥満でも病気になるやすい**という特徴があります。  
その理由は「**内臓脂肪**」にあると考えられています。

**日本人の肥満の特徴**  
少し太っているだけでも  
病気になるやすい

## 肥満は万病のもと (内臓脂肪編)



肝臓



筋肉



すい臓

### 脂肪肝

肝臓に脂肪が溜まると、肝臓の細胞に炎症が起こる。その結果、線維化して硬くなり、肝臓の機能が低下する。

→ **肝硬変・肝がん**

### 脂肪筋

筋肉に脂肪が溜まり、血液中のブドウ糖を筋肉が取り込めなくなり、血糖値が上がってしまう。

→ **糖尿病**

### 脂肪すい

すい臓に脂肪が溜まり、血糖をコントロールするインスリンの分泌や働きが阻害され、血糖値が上がってしまう。

→ **糖尿病**



■**基礎代謝を上げてダイエットをしやすい健康なカラダに**  
筋肉を増やしたり、栄養バランスを整えることによって基礎代謝をアップさせ、痩せやすい体を作りましょう。代謝アップされればリバウンド防止にもなります。

■**ダイエットは3カ月～1年かけて行う**  
皮下脂肪の場合は内臓脂肪に比べて落ちにくいので6カ月～1年間にかけ体重の3～5%を減らし、内臓脂肪は3～6カ月かけ体重の3%を減らしていきましょう。  
**少しの減量であっても健康への効果は大きい**という調べもあります。

ダイエットをする際には、無理な運動や食事制限はせず、正しい方法とペースを知って行いましょう。

内臓脂肪も皮下脂肪も  
確実な減量しましょう

**健康ダイエットで確実に**

# 太りやすい貴方は代謝が低下しています

私たちの体は食べたものでエネルギーを作っています。

しかし、食べ過ぎたり、バランスの悪い食事をしているエネルギーにならなかった糖分(炭水化物)は脂肪として蓄積されやすくなり、**太りやすい体質となります。**

ミネラル・ビタミン不足では…



ミネラル・ビタミン補給すると…

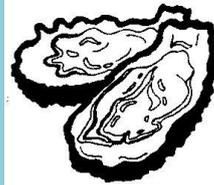


## 代謝を上げるためには**ミネラル・ビタミン**が必要!

### 代謝能力アップに! **ワタナベオイスター**

ワタナベオイスターには、ブドウ糖からエネルギーを作り出す助けをする亜鉛・銅・セレンなどのミネラルが多く含まれています。

そのため、ワタナベオイスターを食べると体のエネルギーが多く生みだされ、代謝がアップします!



お手頃価格の 85 錠入り 7,344 円 (税込)

お得な 160 錠入り 12,960 円 (税込)

液体やゼリー、顆粒タイプもあります!

### 余分なものを排出 当店おすすめ青汁



- ★活きた酵素が腸内環境を整える。
- ★カラダに溜まった毒素などをデトックス(解毒)する。
- ★数少ない「本物」の青汁。
- ★安心安全の国産の有機 JAS マーク付き。



持ち運びが便利な 1 包 140 円 (税込)

お手頃な 60 包入り 7,560 円 (税込)

大用量でお得な 180 包入り 21,600 円 (税込)

### 代謝の基本となる筋肉を維持 **薬局ジョインの健康ルーム**

- ★お買い上げ金額が 5,000 円以上のお客様対象
- ★お買い上げ日から 1 ヶ月間無料使用カードをプレゼント
- ★持続的なお買い物で無料期間が延長します。

運動不足だと、カロリーを消費できないだけでなく、太りやすい体になってしまいます。筋肉アップで美しいボディを!!

- ルームランナー ●ダイエットエンド ●エアロバイク ●ジョーバ
- ホームジム ●フットマッサージ ●マッサージチェア



ルームランナーが新しくなりました!

# あくあ通信

あなたにもっと知ってほしい! 私に起きた小さな出来事を「お手紙」で...

新品エアコン♪

お仕事は  
丁寧!  
ありがとうございました

皆さん、こんにちは。薬局ジョイン店長タクマです(^^)!

梅雨もあけ、まさに夏らしい天気が増えてきましたね。今年は冷夏になるのではという話もありますが、冷夏と言われても夏は夏。皆さん、熱中症などには十分注意して下さい!(オイスターやプログリーンおすすめですよ!)

さて先日、以前より準備していた引っ越しをした店長タクマ。

出来るだけ引っ越しコストを抑えるべく、家具家電を探しては比較、注文をしていました。そんな中の一つにクーラーがあったのですが、注文したサイトでは取り付け費用が少々高かったのでネットでクーラーの取り付けをしてくれる方を検索。今回は幸田町にある**便利会社「アークスライフ」**さんに取り付けを依頼しました!

取付日当日、仕事を終えて引っ越し先に行くとちょうど〇〇さんがいたので、軽く挨拶をし、さっそく作業をしてもらいました。

ちょうど取付工事も終盤に差し掛かった頃、引っ越しの手伝いで家族が新居に到着。少し片づけをしていると〇〇さんが取付が終了したので確認をお願いするとやってきました。

すると母が取付工事の方と話をしていました。なんで?... どうやら以前薬局ジョインに宅配業者の方だったそうです。

私は全く知らなかったのですが、意外なところで再開。

世間って狭いですね(笑)

でも数年経っても覚えてもらっているって凄いですよね!

私も皆さんの記憶に残るような店長を目指して頑張ります(+・ω・)b

今回の紹介会社:便利会社アークスライフ(幸田町)



# しのぶさんのひとりごと



# 8月



## 今からの人生を考える... No.97

先日 5年ぶりに高校時代の同窓会がありました。  
 受け付けのところで顔と名前が一致しない人もあったけれど時間が経つとともに「だんだん〇〇ちゃん〜となり、ぼらく話していると全然変わらないよね〜になりました。みんな元気で楽しそうでした。が話を聞いてびっくり情報ばかり... 〇〇君は孫が4人いるか、〇〇さんは早く結婚したけど4人で子供に恵まれ今息子さんが大学受験だとか、町長に当選した〇〇君は神崎町のために活躍しているとか、私の親友は主人が喉頭がんが手術をして長い間闘病生活を送り彼女は介護の病院の看護師長を任せられた毎日の中、ご両親も介護状態となり自分の病院に入院させているということ。そんな中彼女は自分が子宮がんの初期とわかり、手術をしてその後抗がん剤治療を受け副作用がひどく凄く辛い思いをした...と...だから「今回病気をして死と直面し人間いつどうなるかわからないいくら怖いけど...今日はみんなに会うために同窓会に来たのよ!」イキイキとハツラツとしたステキな笑顔で話してくれたので、5年前会った彼女より力強く美しくなった感じ。



生野高等学校第29期生同窓会

生野高等学校 第29期生同窓会 令和元年7月7日 ホテル日航総路

私達も還暦を過ぎていつ何があるかわからない!! 日々大切に生きると自分に何をしたいのか考えてみる... 私は30年の中でご相談させていたでいる時がありがたいと思う時です。あなたはどう生きていきますか?!

## かかりつけ薬剤師の知っ得情報!



### <おくり手帳をお持ちですか?>

薬剤師は「おくり手帳」でみんなのことをチェックしています



- ① 薬の飲み合わせは問題ないかな?
- ② 重複して飲む必要がない薬は、ないかな?
- ③ 薬は正しく使われているかな?
- ④ 副作用につながる問題は、ないかな?

その他にもいろいろチェックをしています

じゃあ「おくり手帳」活用術

- ① 「おくり手帳」は、一冊にまとめよう
- ② シールに書いた薬は、手書きで記入しよう
- ③ 体調や気になるときはメモしておきましょう

わからないことは



お気軽におたずね下さい。