

メタボ健診がスタート 効率よく内臓脂肪を減らすためのポイント

「特定健診」とは

4月より特定健康診査がスタートしました。これは国のメタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）対策の一環で40〜74才の保険加入者を対象として全国の市町村で導入された新しい健康診断で、「メタボ健診」とも呼ばれています。目的は糖尿病・高脂血症などの生活習慣病の発生や重症化を予防するために、メタボリックシンドロームの該当者や予備群をリストアップし、特定保健指導を与えることです。

メタボリックシンドロームと診断される基準は、腰囲（へそまわり）が男性八五センチ、女性九〇センチ以上で、血圧・脂質・血糖のうち二つ以上の数値に異常があり、喫煙歴のある方です。

特定保健指導の対象となると保健師と面談を行います。血圧・脂質・血糖の異常はともに内臓脂肪を減らすことで改善されます。メタボ改善には今の体重の五〜一〇％減量がまず必要です。今後の六ヶ月で何キロ減らせようか数値目標を決めます。次は具体的な行動です。例えば週に六日飲んでいたビールや焼酎を週三日に減らすとか、朝早く起きて四〇分ウォーキングするなどを実行します。二週間後、保健師から電話があり、一ヶ月後に再び電話とメール、二ヶ月後に個別面談を行い、減量の様子を聞かれます。三ヶ月経過すると計画の実施状況を聞くメールがあり、六ヶ月後に最終評価を受けること

になります。そこで順調であれば良いのですが、そうでない場合は後期高齢者医療費の支援金が一〇％加算されることもあり、財政的な負担を強いられることにも成りかねません。

効率よく内臓脂肪を削減

六ヶ月という短い期間の中で結果を出すためには生活習慣の改善だけではなくメタボリックシンドロームの根本となっている内臓脂肪をどれだけ短期間に減らせるかが重要になります。

効率的かつ短期間で内臓脂肪を減らす補助食品として、当店では「アップルフェノールSW」をおすすめしています。

「アップルフェノールSW」の主成分であるリンゴポリフェノールには余分な脂肪の蓄積を抑えるとともに、蓄積された脂肪の燃焼を活性化させる効果があります。内臓脂肪の減少に必要なリンゴポリフェノールの摂取量は一日四〇〇〜六〇〇ミリグラムです。これはリンゴ四〜五個分に相当します。「アップルフェノールSW」なら一日八粒（二袋分）で効果的にリンゴポリフェノールを摂取することができます。

肝機能の改善が鍵

メタボリックシンドロームの中で特に重要視されている糖尿病と高脂血症は代謝型の疾患です。代謝は肝臓が中心臓器となっています。糖尿病や高脂血症は血中の不純物が肝臓の処理能力を超えたためにおこる疾患なのです。

先にもふれたとおり「アップルフェノールSW」に含まれる「リンゴポリフェノール」は内臓脂肪の減少とともに、血中脂質の減少にも効果があります。また、シリマリンとグルタチオン含有酵母が血中脂質の排泄を促進します。内臓脂肪の減少と排泄強化により、肝機能の回復と強化をはかり、メタボリックシンドロームの改善が期待できるのです。

「アップルフェノールSW」は当店で求めいただけます

- ・サンウェル
- 「アップルフェノールSW」
- 一ニ〇粒入り（一五〜三〇日分） 六、七二〇円
- 三六〇粒入り（四五〜九〇日分） 一八、二七〇円



お気軽にご相談ください。

「健康的にダイエット！」なら「マイクロダイエット」をお試しください

マイクロダイエット正規取扱店 **ゆがの薬局**



賀茂郡河津町浜149-4 TEL0558-34-0150
 当店ウェブサイト <http://www.yugano-ph.co.jp>