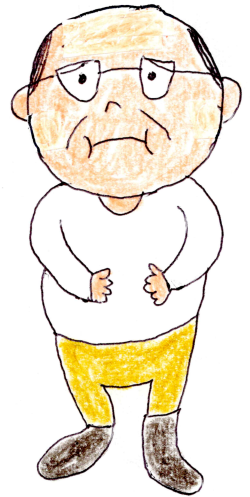


小太りの方は **サルコペニア肥満** に注意

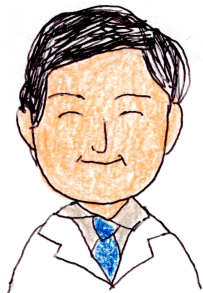
寝たきりになる危険も!!

「肥満」とはいえない、「ちょっと小太り」な程度の人に、「サルコペニア(筋減弱症)肥満」が増えているという



体重は以前と変わらないのに、内臓や皮下が脂肪だらけ、というタイプの肥満です。

加齢や運動不足、たんぱく質不足による筋肉量の低下から、筋肉が衰え、内臓脂肪が蓄積してしまうもので、「平坦な道でもつまづきやすくなった」という人は要注意です。



栗原クリニック東京
栗原 毅 様

基礎代謝が低下しているのに、若いころと同じ食事をとり...

↓
エネルギーが消費されず...

↓
体中脂肪だらけになってしまうケースも多い

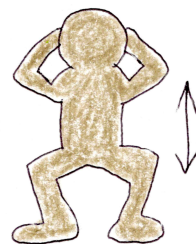
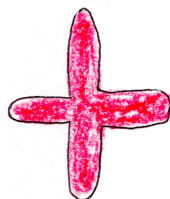
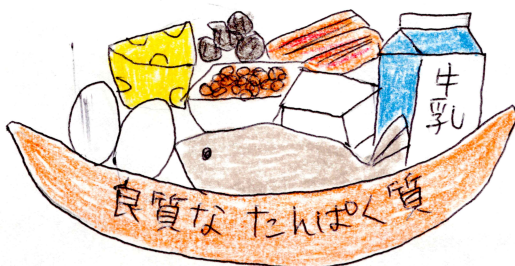
予防には、食事と運動が大切ですよ。

良質なたんぱく質を適量とること。

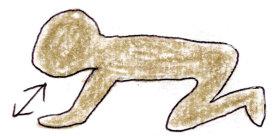
週に2~3回は、スクワットや腕立てなど、筋肉に直接負荷をかける運動をしましょう。

放っておくと、寝たきりになる可能性も!!

40代から筋量が減り始めるので、今から対策しておきましょう



スクワット



腕立て