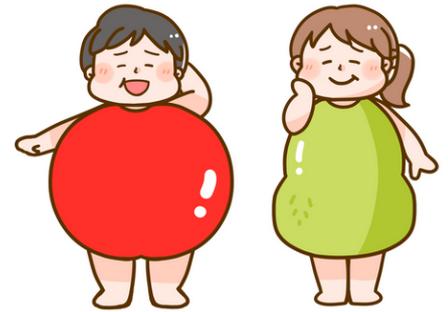


●ぽっこりお腹の原因は「洋ナシ・りんご」

ぽっこりお腹が気になり、何とかしてお腹の脂肪を落としたいという方は多いと思います。ここでは、お腹の脂肪の原因や、脂肪を落とす方法をご紹介します。体にたまった脂肪（体脂肪）には、「皮下脂肪」と「内臓脂肪」があります。皮下脂肪がたまると洋ナシ型肥満、内臓脂肪がたまるとりんご型肥満になるといわれております。

【洋ナシ型肥満】

皮下脂肪とは、その名の通り皮ふの下につく脂肪のことです。お尻や太ももなどの下半身につつきやすいタイプの肥満のこと。皮下脂肪型の肥満は、男性よりも女性に多く見られるのが特徴です。



【りんご型肥満】

内臓脂肪とは、お腹の中の腸間膜に蓄積される脂肪のことです。腸間膜は、内臓を吊り下げる役割を担っている薄い膜のことで、新聞紙1枚以上の大きさになります。たった1mmの厚さで脂肪がついただけでも、全体ではかなりのボリュームになり、お腹がぽっこりして見えてしまいます。

●理想の体型を目指して

お腹の脂肪を落とすには、筋肉をつけ基礎代謝を上げて脂肪が燃えやすい体を作ることが大切です。そのために取り組みたいのが筋力トレーニング。まずは大きな筋肉を鍛えられる基本的なトレーニングを2つご紹介します。



【スクワットのやり方】肩幅より少し広く足を開き、足先を外向きにして、両手を横に伸ばす。5秒かけてゆっくりしゃがむ、5秒かけてゆっくり立ち上がる。10回くり返す。内股になったりお尻が後ろに突き出したりしないよう、正しい姿勢で行うことがポイントです。



【お腹まわりの筋トレのやり方】足を肩幅に開いて手を腰にあて、息を吐きながら、5秒かけてゆっくり腰を回す。息を吐きながら、5秒かけてゆっくり腰を反対側に回す。これを10回くり返す。上半身全体ではなく、お腹の前と横の筋肉を意識しながら腰だけを動かすのがポイントです。

注意

腰やひざに痛みがある方は、痛みが出ないように注意しながら、無理のない範囲で実施しましょう。