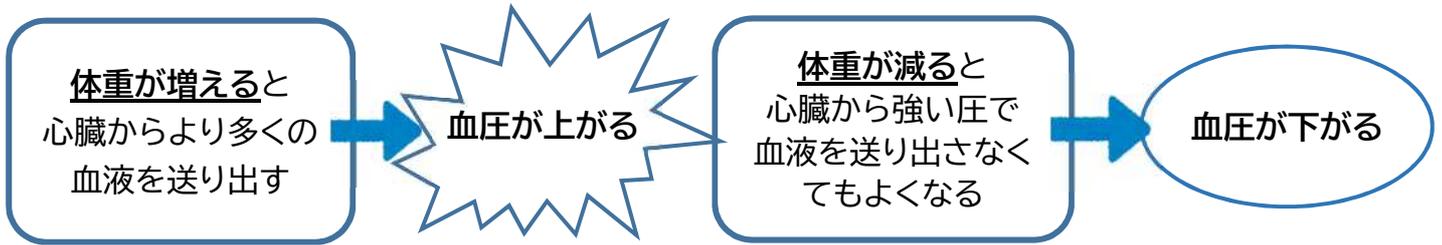


# 体重をちょっと減らすと、血圧を下げられます

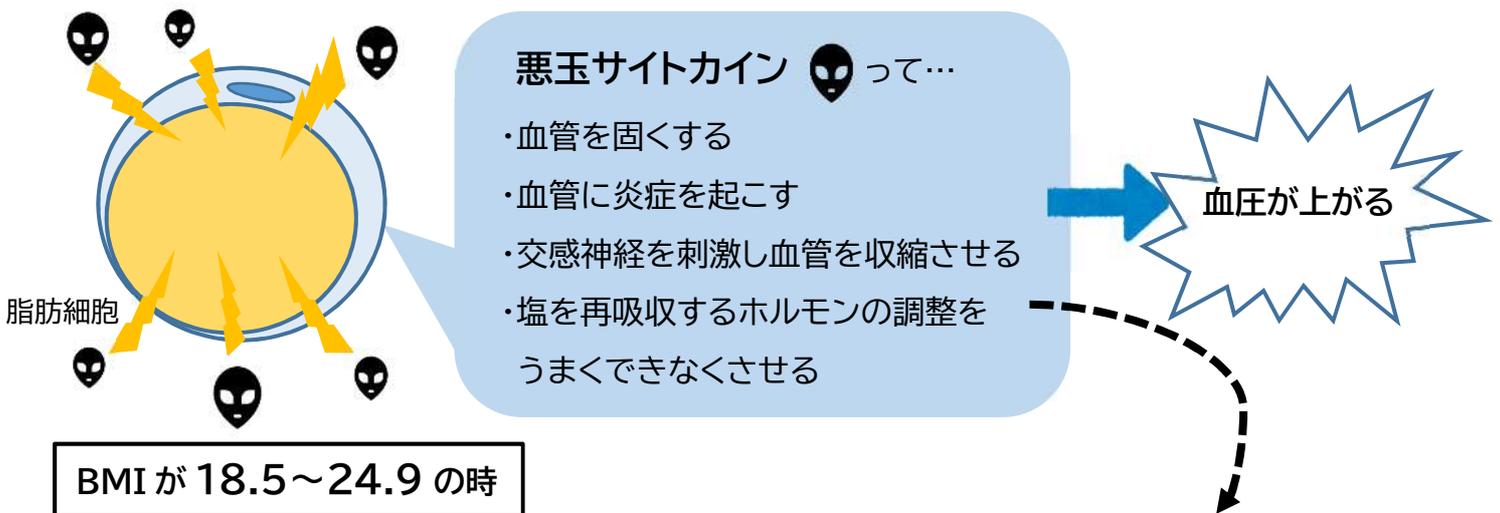
① 体の血液の量は体重で決まります ( 血液は体重の 13 分の1 )



② 体の中の脂肪細胞はいろいろな物質を出していて、物質が出る量は脂肪細胞の大きさによって異なります

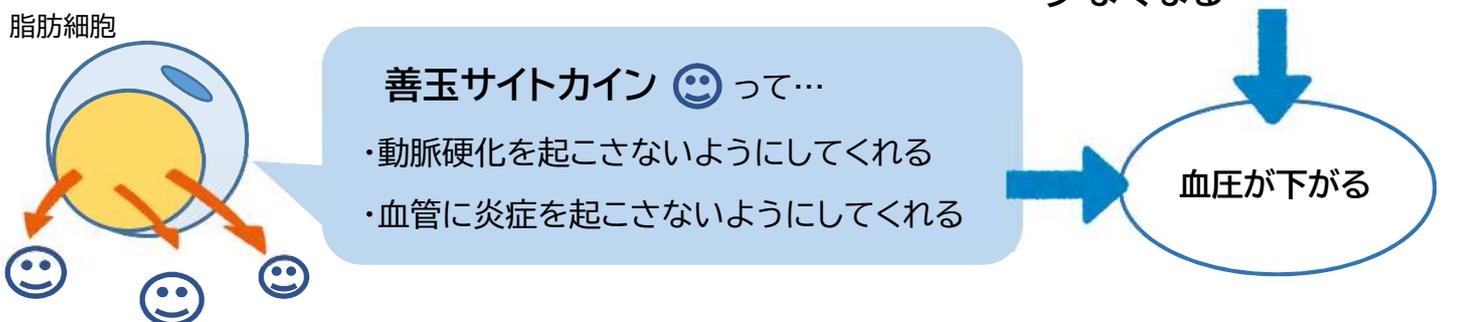
**BMI が 25 以上 の時**  $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

脂肪細胞が大きくなり悪玉サイトカイン  がたくさん出る



**BMI が 18.5 ~ 24.9 の時**

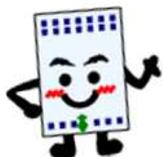
脂肪細胞から善玉サイトカイン  がたくさん出る



体重が3~5kg 減ると善玉サイトカインの出が良くなります

チョコクッキー2枚分

毎日食べている 120kcal のお菓子を 2 か月間減らすことで約1kg 減量できます



長野市保健所健康課  
電話 226-9961  
FAX 226-9982