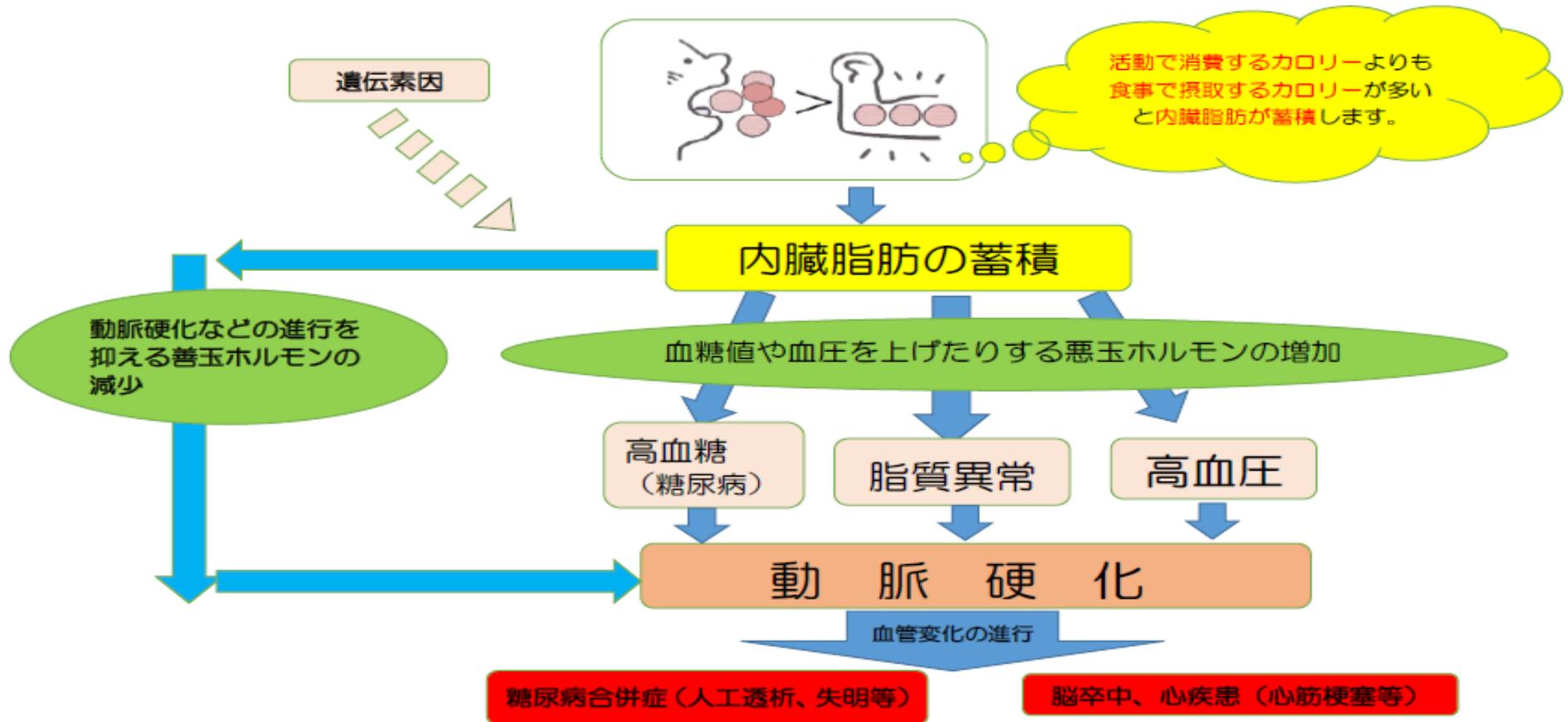


メタボになると身体の中はどのようななるの？



- ① 活動で消費するカロリーよりも食事で摂取するカロリーが多いと内臓脂肪が蓄積します。
- ② 内臓脂肪が蓄積すると血糖値や血圧を上げる悪玉ホルモンの増加し、高血糖 (糖尿病)・脂質異常・高血圧になり動脈硬化が進みます。
- ③ 内臓脂肪が蓄積されると動脈硬化などの進行を抑える善玉ホルモンの減少しさらに動脈硬化が進みます。
- ④ 動脈硬化の状態が長く続くと血液の流れが悪くなったり詰まったりして合併症 (人工透析・失明・脳卒中・心筋梗塞など) を発症します。