



ふと
太るのはなぜ

ふと 太るのは、^{しぼう}脂肪が^{からだ}体にたくわえられるため

ふと 太る原因は、^{げんいん}体質的な^{たいしつてき}遺伝や、^{いであん}ホルモンの^{いじょう}異常など、^{かんが}いろいろ考えられますが、ほとん

どは、^{えいよう}栄養のとりすぎや、^{うんどうぶそく}運動不足によるものが多いといわれています。

^た食べ物からとった^{エネルギー}エネルギーが、^{うんどう}運動などで^{つか}使われる^{エネルギー}エネルギーよりも多いと、そのよぶ

んなものが、^{しぼう}脂肪として^{からだ}体にたくわえられるため、^{ふと}太るのです。

ふと
太りすぎにならないためには

ふと 太らないためには、^た食べすぎにならないことと、^た食べ物からとった^{エネルギー}エネルギーと、^{うんどう}運動な

どで^{つか}使われる^{エネルギー}エネルギーの、^{たいせつ}バランスをとることが大切です。

しかし、^{せいちょうき}成長期の子どもの場合には、^た食べすぎに^{ちゅうい}注意することも大切ですが、^{たいせつ}積極的に^{せっきよくてき}体を

^{うご}動かして、^た食べ物からとった^{エネルギー}エネルギーを^{つか}使うようにし、^{からだ}体に^{しぼう}脂肪をたくわえないよう

にしたほうがよいようです。

また、^{ふと}太っている人は、^{ひと}ご飯や^{はん}パン、それに、^{にく}肉や^{あまいもの}あまいものをなるべく^へ減らして、かわ

りに、^{やさい}野菜や^{まめ}豆、^{こぎかな}小魚などを^た食べるようにしましょう。(監修・保志 宏)

太る原因は



太りすぎにならないためには

