



## 随時会員募集中!

勝浦市太極拳サークル

# 美心会だより

## 第40回 芸文協まつりに参加

5月27日(日)第40回芸文協まつりの芸能発表会が浦市芸術文化交流センター(キュステ)にて行われました。美心会は、張三豊原式太極拳・簡化太極拳24式・肩こりほぐし体操を発表しました。



### 初チャレンジの張三豊原式太極拳

張三豊を演武する5名はこの発表に向け、日々の練習に熱が入っていました。その成果で大きな間違えもなく演武を終えました。前回、評判の良かった簡化太極拳24式は、初参加の2名を加え、メンバーの配置を新たにして挑みました。輪唱のようにずらして行う太極拳は、他の者の動きにつられやすく難しいのですが、とても素晴らしい表演となりました。皆様のご協力ありがとうございました。



### 安定感のある簡化太極拳24式

## あなたの知らない 怖〜い脂肪

これからの季節、肌の露出が増えると気になってくる“脂肪”。“皮下脂肪”や“内臓脂肪”は、体型を左右するイヤ〜な存在と思われがち。でも本当に怖い脂肪は、これらの「見える」脂肪ではないのです。太った人も、そうでない人も、気づかぬうちにためている「異所性脂肪」。これは、皮下脂肪・内臓脂肪に続く“第3の脂肪”とも呼ばれ、健康を脅かす新た

な脅威だということが、最近分かってきました。「異所性脂肪」とは、その名のごとく、通常とは異なる場所にたまってしまう脂肪。なんと心臓や肝臓、さらには筋肉などにたまることで“毒性”を持ち、糖尿病などの生活習慣病につながってしまうといえます。

### あなたは大丈夫? 異所性脂肪をチェック

脂肪は太っている人ほどたまっているというイメージがありますが、異所性脂肪の場合は、太っていても、ため込んでしまっていることがあります。生活習慣や血液検査の結果から、異所性脂肪をため込んでいないかのチェックをしてみましょう。

#### 異所性脂肪がつきやすい生活習慣

異所性脂肪がつきやすい生活習慣

炭水化物や甘いものが好き

油ものが好き

1日8,000歩未満

息が弾むような運動をしていない

#### 異所性脂肪 ここをチェック

異所性脂肪 ここをチェック

ALT 25 IU/L以上

中性脂肪 150 mg/dl以上

血液検査の結果から異所性脂肪をため込んでいるかどうかの目安を知ることができます。