



RIZAP  
トレーナーが伝授

# タイプ別! スムーズな脂肪の落とし方 あなたの脂肪は何タイプ?

脂肪のタイプによって効率のよい落とし方はさまざまです。  
そこで、スムーズに脂肪を落とす方法を RIZAP トレーナーが教えます!  
さあ、あなたの脂肪は何タイプか早速チェックしてみましょう!

## 【皮下脂肪】を撃退! 有酸素運動 “スタンディングツイスト”

解説付きワンポイントレッスンはコチラ



### Step 1

足は肩幅、両手を頭の後ろで組み、ひじをしっかり開きましょう。



### Step 2

体をひねり、右ひじと左膝をおへその中心に近づけていきましょう。



### Step 3

STEP1の姿勢に戻って反対も同様に行いましょう。



### Step 4

左右交互に1分間続けましょう。

### ▶Point!

ひじと膝を近づけるタイミングで、リズムよく息を吐くことでトレーニング効果が高まります!



←一緒にチャレンジ!

## 脂肪の タイプは 2種類

それぞれの違いを知って  
自分に合ったダイエット法を見つけましょう！

### 〈内臓脂肪タイプ〉



特に男性に多い“固くボンツと張ったお腹”が内臓脂肪タイプです。  
暴飲暴食など、主に“食事の乱れ”が原因で蓄積するといわれています。

### 〈皮下脂肪タイプ〉



女性に多い“柔らかくつかめるお腹”が皮下脂肪タイプです。  
食事量に対して“運動量が不足している”ことが原因で蓄積するといわれています。

### あなたの脂肪タイプはどちらでしょうか？

もちろんどちらの脂肪タイプにも食事と運動の二つは必要ですが、〈内臓脂肪タイプ〉は筋トレ（無酸素運動）に併せて特に「食事」のコントロールを、

〈皮下脂肪タイプ〉はバランスの良い食事に併せて、運動では特に「有酸素運動」を、意識してすることが大切です。

やみくもにボディメイクを行うのではなく自分のタイプに合わせた対策を行っていきましょう！

### 〈内臓脂肪タイプ〉は一刻も早い対策を！

内臓脂肪は生活習慣病や動脈硬化のリスクを高めます

内臓脂肪が増えていくことで、高血糖、高血圧、脂質異常などの代謝異常を引き起こします。さらに、これらが組み合わさることで、心臓病や脳卒中の原因にも繋がります。

そして、恐ろしいことにほとんど自覚症状がなく、発覚が遅くなってしまうことも……。健康診断を受けたら必ず結果を振り返り、いち早く対策をしていきましょう。

### 効率よく内臓脂肪を減らそう！ ～食事のポイント～

- 1 脂の質に気をつけましょう。肉やバターばかりでなく、魚やオリーブ油を摂ることも大切です。
- 2 夕食の糖質量（米やパン、麺類）をコントロールしましょう。
- 3 食物繊維が豊富な野菜やキノコなどから食べましょう。
- 4 毎食たんぱく質（肉、魚、大豆製品、卵など）を積極的に摂りましょう。
- 5 アルコールは適量を守りましょう。

※適量の目安：日本酒 1 合、ビール 1 本、酎ハイ 1 杯



### ● RIZAP 語録 ●

## 自身の未来を創るのは自分

自身が思い描く本当の理想の未来を創れるのは、唯一自分だけなのです。しかし当たり前想像する未来は決して当たり前ではなく、日々の努力や健康の積み重ねが作り上げていくものです。10年後、30年後の自分のために今何ができますか？

トレーナー 川元 梨葉菜

