

地域別データ分析からみる!

～寝る時間と肥満の関係～

「食べた後にすぐ寝ると、牛になるよ!」と言われたことはありませんか? 食物の消化には2~3時間かかると言われていますが、その前に寝てしまうと、血中のエネルギーは消費されず、脂肪として蓄えられるため、肥満を招きます。

地域別データ分析をみても、就寝前2時間以内に夕食を食べる人の割合が低い地区ほど肥満リスク保有率も低い傾向にあるという結果が出ています。



ジュースやお酒などの飲み物
も間食に含まれるよ

間食のとりすぎ
にも注意しま
しょう!

