

## 今回のテーマ「肥満と脳の関係」

ゴールデンウィークやお正月など、ごちそうが続いて2キロぐらい体重が増えると、動かたくなくなる経験はありませんか？  
その現象には脳の働きが関係します。番号順にご覧ください。



### 健康情報 定期便

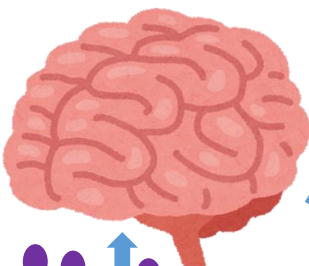
～健康情報をお届けします～

令和4年5月15日 vol.7

発行 北広島市健康推進課

電話 372-3311(内1222)

③肥大化した脂肪細胞から**レプチン**が出すぎて、脳で食欲抑制が効かなくなる



レプチン

④食事・食欲の制御ができず、高カロリーのもの食べがちになり、**動物性脂肪へのやみつきや依存**につながる

⑤レプチンが出すぎると、**運動意欲を低下させる**



動かない

⑥さらに肥満へ

食べ過ぎ

肥大化した脂肪細胞

①普通の体重だと、脂肪細胞から出る**レプチン**が食欲抑制に働いてくれる

②肥満状態では脂肪細胞が肥大化する。すると・・・

増えてしまった体重を少しずつでも減らすことで、悪循環から抜け出すことができますよ！