



「痩せホルモン」や「健康ホルモン」と呼ばれ注目の成分

# アディポネクチンって？

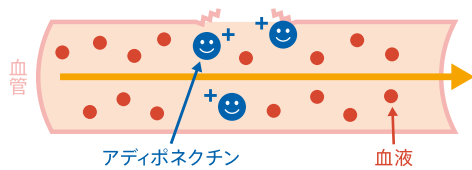
アディポネクチンは脂肪細胞から分泌されるホルモンです。



アディポネクチンにはこんな嬉しい効果が！

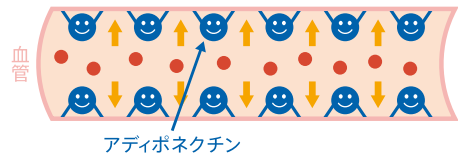
## ① 血管の修復

### 動脈硬化予防・改善



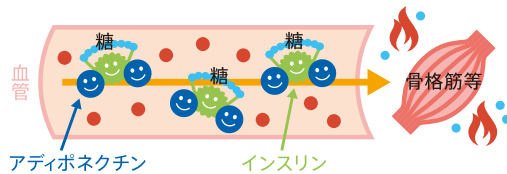
## ② 血管の拡張

### 高血圧予防・改善



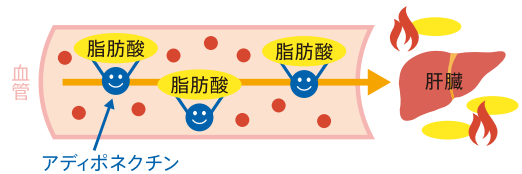
## ③ 糖の代謝を促進

### 糖尿病予防・改善



## ④ 脂肪燃焼を高める

### 高脂血症予防・改善



「アディポネクチン」は、上記の働き以外にもがん細胞が増殖するのを抑制する働きや、障害のある臓器に集まる、臓器保護作用を発揮している可能性が示唆されているみたい！\*

※OMRON HP「vol.152 「やせホルモン」と呼ばれる「アディポネクチン」って何？」より  
※基礎研究【アディポネクチン】前田法一 下村伊一郎 医学のあゆみ Vol.250 No.9 2014.8.30より

「アディポネクチン」を増やす為には  
**規則正しい  
健康的な生活が大切！**

- 適度な運動  
→ウォーキングやジョギング等の有酸素運動
- バランスの良い食事  
→玄米、大豆、魚、豆腐など

BUT

忙しく毎日を過ごす現代人にとって、  
**“規則正しく生活すること”  
が難しいのも現実…。**

- 忙しくてまともに食事がとれない
- 運動する時間が無い
- ファーストフードの方が手軽に食べれる

**サプリメントを  
有効活用！**

アディポネクチンを増やすためには玄米や大豆を積極的に摂取することがオススメです。日々の食事での摂取が難しい方は、上手にサプリメントを活用しましょう。