

報道関係 各位

あと、もうひとくちだけ…

ヘルス・グラフィックマガジン Vol. 53 「食べすぎ」号発行



HGM Vol.53「食べすぎ」号 表紙



pp.8-9 WOW!! 太るだけじゃないの? 食べすぎの危険性



pp.14-15 エクササイズ・スナッキング

アイセイ薬局は9月17日、健康情報誌『ヘルス・グラフィックマガジン（以下、HGM）』Vol. 53「食べすぎ」号を発行しました。HGMは毎号ひとつの症状にフォーカスし、医師や専門家監修のもと、メカニズム・改善方法・発症リスクなどをこだわりぬいたクリエイティブで解説する季刊フリーペーパーです。

「つい食べすぎちゃう」 それ、危険かも！？

「ついつい食べすぎてしまう」「わかっているのにやめられない」そんな経験をしたことのある人も多いのでは？ 「食べすぎ」は体重が増えるだけでなく、高血圧や糖尿病など、さまざまな健康リスクを招く恐れがあります。なぜ人は食べすぎてしまうのか、食べすぎないためにどうしたら良いのか、正しく知れば対策しやすくなります。9月17日発行のHGM最新号では、食べすぎ防止のポイントや、「見えない塩」と上手に減塩するコツなど、健康的な食生活のヒントをお届けします。

いつまでも楽しく、おいしく、健康に食べられる人生を

「朝ご飯を食べない」、「ながら食べ」、「早食い」など、あなたの食生活に“食べすぎモンスター”は潜んでいませんか？ 健康的で正しい食生活をおびやかす6つの習慣と、モンスターをやっつける必殺技をご紹介します。たとえば、脳が「満腹」と感じるまでは少し時間がかかるので、20～30分かけて食事をするすると少量でも満腹感を得られやすくなるんだとか。食べすぎた余分なエネルギーを使うには、運動が最も有効です。運動習慣のない方でも気楽に始めやすい「エクササイズ・スナッキング」も紹介しています。自分に合った方法で、少しずつ「食べすぎ」を改善して、健康に食べられる人生を目指しましょう！



pp.16-17 食べすぎモンスターがあらわれた!!



HGM「食べすぎ」号では他にも、自然に噛むことを促す食材や、調理法の工夫で満腹感を得やすい「噛む噛むレシピ」、やりがちなダイエットの誤解、若い女性に多い「食べなすぎ」の危険性など、「食べすぎ」にまつわる情報を“正しく・わかりやすく・楽しく”紹介しています。

【ヘルス・グラフィックマガジンについて】 ★2015年「グッドデザイン・ベスト100」を受賞

概要：発行部数 12万部／年4回発行／判型 200×200mm／全24ページ／オールカラー

設置拠点：全国のアイセイ薬局グループ店舗、病院・クリニック等の医療機関、

フィットネスクラブ、図書館、フリーペーパー専門店など 全国600拠点以上

◆HGMはデジタル版でもご覧いただけます <https://www.aisei.co.jp/magazine>

【Vol.53「食べすぎ」号 メイン監修者】

- 宮崎滋先生（結核予防会総合健診推進センター所長）：肥満症治療のエキスパート。
生活習慣病の治療や、予防のためのアドバイスを行っている。

HGMの内容は発刊に先立って、すべての当社薬剤師に共有を行い、HGMによる情報提供と店頭でのコンサルティングの連携を図り、薬局に来局された方へ質の高いサービスの提供を行う体制を整えております。

【本件取材に関するお問い合わせ先】

株式会社アイセイ薬局
コーポレート・コミュニケーション部
広報担当：原田・蛸崎（かきざき）
TEL：03-3240-0250 FAX：03-6212-4193
E-Mail：koho@aisei.co.jp

【ヘルス・グラフィックマガジンに関するお問い合わせ先】

株式会社アイセイ薬局
ヘルス・グラフィックマガジン編集部
E-Mail：hgm@aisei.co.jp

アイセイ薬局について <www.aisei.co.jp>

～誰もがすこやかに、笑顔でいられる毎日を。～

創業から40年、患者さまの健康を支え、地域社会の医療に貢献するために、さまざまな取り組みを行ってまいりました。「地域のかかりつけ」として健康管理の身近なパートナーになれるよう、薬による治療のサポートに加え、予防や未病の段階からの健康サポート、健康相談や地域活動を推進。健康情報誌「ヘルス・グラフィックマガジン」をはじめ、健康情報メディア「[HELICO](http://www.helicoo.com)（ヘリコ）」、ヘルスデザインブランド「[KuSu](http://www.kusu.com)（クス）」などを展開しています。

◆薬局店舗数：410店舗（2024年9月1日現在）

●アイセイ薬局40周年特設サイト：<https://www.aisei.co.jp/business/40th>