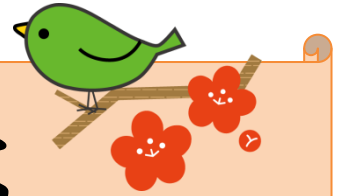


健康だより

第136回

平成30年 2月号

伊奈病院 健康管理課



内臓脂肪を減らすには

内臓脂肪と皮下脂肪は、何が違うの？

内臓脂肪

筋肉の下、腹腔内の腸間膜などにたまっている状態。下半身よりウエストまわりが大きくなります。

臓器の周りにつく内臓脂肪は、食事から得たエネルギーを貯める貯蔵庫。しかし、必要以上に蓄積すると、生活習慣病につながる可能性があります。



皮下脂肪

皮膚のすぐ下につく脂肪のこと。

下半身などにつきやすく、健康上の問題は少ないのですが、肥満状態が続くと、足腰の関節や心臓に負担がかかってきてしまいます。



内臓脂肪の蓄積により、メタボリックシンドロームが起こりやすい。

メタボリックシンドロームとは、脂質異常症や糖尿病、高血圧症を合併する症候群のことをいいます。腹囲に加えて、脂質・血糖値・血圧から診断します。

内臓脂肪は、つきやすく、落ちやすい？

ダイエットでは、内臓脂肪が先に減り、体にとって必要な内臓脂肪が確保されたのちに皮下脂肪が減少します。



逆に、食べ過ぎや運動不足で体重が増加した時、内臓脂肪が先に貯まり、そのあとに、皮下脂肪がたまります。

健診で腹囲を測るのは、なぜ？

腹囲が、**男性 85 cm 以上**、**女性 90 cm 以上** になると、



内臓脂肪の面積が 100 cm^2 を超えている可能性が高いとされています。

CT検査で内臓脂肪の蓄積を調べることはできますが、簡易にできる科学的に根拠が確認されている代替の検査方法が腹囲測定です。

運動と食事の改善で内臓脂肪型肥満を解消しよう

■ 食事を減らすだけのダイエットは、脂肪だけでなく筋肉や骨を減らします。十分な栄養素が補給できず、体調を崩しかねません。

■ 単品の食事では、栄養バランスの偏りや腸内環境の乱れにもつながります。腸内環境を整えることは、肥満を予防し、健康を維持するために大切です。

■ 欠食やまとめ食いは、体脂肪を増やしやすいため、1日3食規則正しく食べましょう。

■ 早食いは、食べ過ぎにつながります。よく噛んで、食べましょう。

■ 夕食は、就寝の2時間前までに済ませましょう。遅い夕食は、体脂肪を貯めやすいため、消化の良い低カロリーのものでよいでしょう。

■ お菓子やジュース類のとり過ぎは、体脂肪の蓄積につながります。夕食後の遅い時間は控え、日中の食事に影響のない時間帯がよいでしょう。

■ お酒の飲み過ぎは、同時に食事やおつまみの食べ過ぎにもつながります。揚げ物など高カロリーの食事は、つつい飲み過ぎてしまうので、気をつけましょう。

■ 日常生活の中でこまめに体を動かしましょう。

運動は、余分な体脂肪を減らし、筋力をつけ、基礎代謝アップで太りにくい体を作ります。

