

内臓脂肪を減らして健康に！

●メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積が原因

メタボリックシンドロームは、「内臓脂肪症候群」とも呼ばれています。

内臓脂肪の蓄積により血圧高値や高血糖、脂質代謝異常が生じ、心筋梗塞や脳梗塞など生命に関わる病気を引き起こす危険性が高まります。

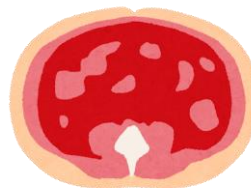
【メタボリックシンドロームの診断基準：腹囲に加えて、血圧・血糖・脂質のいずれかの異常が2つ以上ある場合】

- 腹囲 男性 85 cm以上、女性 90 cm以上 （※内臓脂肪 100 cm³以上）
- 血圧 収縮期血圧 130mmHg 以上または拡張期血圧 85mmHg 以上または内服治療中
- 血糖 空腹時血糖 110mg/dl 以上または内服治療中
- 脂質 中性脂肪 150mg/dl 以上または HDL コレステロール 40mg/dl 未満または内服治療中

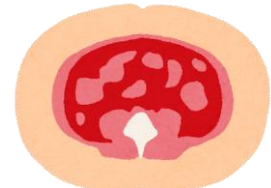


●「内臓脂肪」と「皮下脂肪」

脂肪細胞は、エネルギーの貯蔵と供給や、血圧・糖・脂質などの代謝に関わるホルモンの合成・分泌を行っています。腸を覆う腸間膜に分布する「内臓脂肪」と、皮膚の下や筋肉のまわりなどに分布する「皮下脂肪」に分けられ、これらは対照的な性質をもちます。食事として体内に入った中性脂肪は、エネルギーとして消費され、余った分は脂肪細胞に取り込まれます。このとき、内臓脂肪の場合、脂肪細胞そのものが大きく膨らんでいきます。脂肪細胞が肥大化すると、ホルモン分泌にも異常が生じ、血糖や血圧を上げるホルモンが増加する一方、動脈硬化予防の働きをするホルモンは減少し、メタボリックシンドロームにつながります。それに対して、皮下脂肪は、脂肪の量が増えると、細胞の数を増やし肥大化しないため、代謝にはほとんど影響ないといわれています。



内臓脂肪型肥満



皮下脂肪型肥満

●内臓脂肪を減らすためにできること

内臓脂肪は、「たまりやすいが、減らしやすい」という特徴があります。

食事や運動など生活習慣の工夫を行い、内臓脂肪を減らすことで血圧、血糖、脂質などをまとめて改善できます。

① 食べ過ぎは禁物

年齢と共に筋肉量が減少し基礎代謝（生きていくために必要な最小限のカロリー）が下がります。そのため、食事の量は変わらなくても体重は増えやすくなります。食べ過ぎが内臓脂肪の増加に直結してしまいます。

② 食べ方の工夫も効果あり

「早食い」「遅い夕食」「夕食後の間食」「朝食の欠食」「満腹まで食べる」

これらの食習慣は、内臓脂肪を増加させます。自身の生活習慣を振り返り、できそうなことから改善してみましょう。

③ 毎日 10 分、運動する時間を増やす

食事の改善と運動を組み合わせると、減量効果は上がります。毎日 10 分多く体を動かすことを意識してみましょう。階段の使用や、1 駅歩くなど、ちょっとした工夫で運動量は増やせます。

④ ダイエットはバランス良い食事と適度な運動で

極端なカロリー制限や、特定の食品のみ摂るダイエットは、多くの場合リバウンドを招きます。

毎食 5~10 品目の食材を使うと自然とバランス良い食事になります。

