



飽食の時代となり、体内にエネルギーを使い切らずに余らせると「脂肪」として様々な部位にたまっていきます。特に内臓脂肪の過剰な蓄積はあらゆる病気を引き起こす原因になることがわかっています。

### 脂質のはたらき

- エネルギーをため、体の機能を調整する
- 外部の圧力からのクッション
- 重要なエネルギー源となる
- LDL（悪玉）コレステロールとHDL（善玉）コレステロールそれぞれが働き、細胞やホルモンのもととなる



### 内臓脂肪の蓄積による引き起こる病気

- 糖尿病** インスリンの効きが悪くなることで血糖値があがる
- 心疾患** 高血圧・脂質異常症で動脈硬化が進む  
血管が細くなり血液の流れが悪くなる、血栓で血管が詰まる  
(狭心症・心筋梗塞)
- 脳卒中** 高血圧を原因として脳の血管が詰まる、破れる  
(脳梗塞・脳出血・クモ膜下出血)
- 認知症** 脳血管性認知症や肥満による認知症発症を高めるとも…
- がん** 大腸がん、肝臓がん、乳がん など



### 皮下脂肪と内臓脂肪の違い

**【定期預金】**  
溜まるのに時間はかかるが、一度溜まってしまつとなかなか減らない

皮下脂肪



内臓脂肪



**【普通預金】**  
割とすぐに溜まりやすく、消費もされやすい皮下脂肪よりも比較的容易に減らすことができる

### 生活習慣チェック

- 喫煙
- ながら食べ
- 早食い
- 脂っこい料理や脂質・アルコールの摂りすぎ
- 運動不足
- 極端な睡眠時間の過不足
- 夜遅い時間の食事
- 慢性的なストレス



チェックがたくさんついた人は、今すぐ生活改善を始めましょう  
少なかった人も油断は禁物ですよ

### 内臓脂肪を減らすには？

運動と食事  
両方取り組むと さらに  
効果が高まりますよ！

#### ～食事療法編～

- ★腹八分目の食事をこころがける
- ★間食や夜遅い食事はひかえる
- ★よく噛んで20分以上かけてゆっくり食べる
- ★お酒はほどほどにする
- ★脂肪分を多く含む肉類や糖分はひかえる
- ★ビタミンやミネラルを多く含む野菜や海藻類をとる
- ★食物繊維を意識してとる



#### ～運動療法編～

以前は30分以上続けて運動したほうが良いといわれていましたが、今では1日1分でも日常生活にプラスして体を動かすほうが良いといわれています。

『+10(プラステン)：今より10分多く体を動かそう』  
10分のウォーキングでおよそ1000歩になります。  
また、1日20分の筋トレは、内臓脂肪を減らす効果が期待できるそうですよ。1日10分意識して動いてみましょう。

