

内臓脂肪

対策



内臓脂肪対策チェックリスト

- 腹囲が85cm以上
(女性は90cm以上)
- 食事を抜くことがある
- 血圧が高め
- 食べるスピードが早い
- 血糖が高め
- お酒をよく飲む
- 中性脂肪値 または
LDLコレステロールが高め
- ストレスが溜まっている
- 運動はあまりしない

check!

01 内臓脂肪とは?

肥満とは、体脂肪(体の脂肪)が過剰に蓄積された状態のことで、病気を意味するものではありません。肥満は骨格や関節に荷重がかかったり、心臓に負担をかけます。また、インスリンの感受性(効き)が悪くなり、糖尿病、高血圧症、脂質異常症をもたらす動脈硬化を促進する要因になります。

2つの肥満タイプ
肥満には、主に「**内臓脂肪型肥満**」と「**皮下脂肪型肥満**」の2つのタイプがあります。



お腹の内臓周辺に蓄積する	皮膚と筋肉の間に蓄積する
脂肪はつきやすく減らしにくい	脂肪がゆっくりとつき、減らしにくい
血圧、血糖、コレステロールなど複数の健康リスクがある	お尻、太ももなどに脂肪がつきやすい

肥満を判定してみよう!

肥満度の判定には、国際的な標準指標であるBMI (Body Mass Index) という指標が用いられます。

自分自身のBMIを計算してみましょう!

$$BMI = \left[\frac{\text{自分自身の体重 (kg)}}{\text{自分自身の身長 (m)}^2} \right]$$

(例) $65 \text{ (kg)} \div 1.7 \text{ (m)} \div 1.7 \text{ (m)} = 22.49 \text{ (kg/m}^2\text{)}$

肥満の判定基準			
判定	やせ	普通	肥満
BMI (kg/m ²)	18.5未満	18.5以上～25未満	25以上

腹囲を測ってみよう!

男性85cm以上、女性90cm以上で「内臓脂肪型肥満」可能性があります。
※新基準に改定予定あり



02 メタボリックシンドロームとは?

内臓脂肪蓄積に高血圧、高血糖、脂質異常症が組み合わさった病態です。単に腹囲が大きいだけではメタボリックシンドロームにはあてはまりません。

内臓脂肪蓄積

腹囲(へそ周り)

男性 85cm以上
女性 90cm以上

+

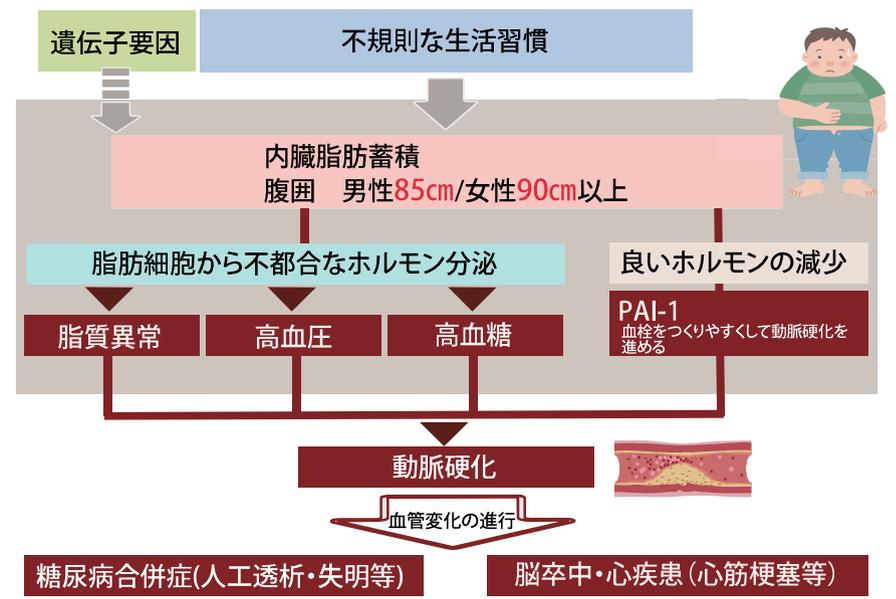
脂質異常
中性脂肪 ≥ 150mg/dl 以上
HDLコレステロール < 40mg/dl 未満
いずれかまたは両方

高血圧
最高血圧: 130mmHg 以上
最低血圧: 85mmHg 以上
いずれかまたは両方

高血糖
空腹時血糖: 110mg/dL 以上

メタボリックシンドロームのメカニズム

メタボリックシンドロームは全身の重大疾患をもたらします。



参照:厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

03 内臓脂肪を減らすには？

●食事と運動でバランスよく！

体重は、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスによって増減します。食べ過ぎないように気を付け、意識しないうちにエネルギーを摂りすぎる傾向がある間食やお酒の量にも注意しましょう。運動を継続的にすることも大切です。



運動でのポイント

内臓脂肪を減らすには、脂肪を効率よく燃焼させる有酸素運動が効果的です。有酸素運動にはウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリングなどがあります。これらを無理なく継続して行うことが重要です。



POINT

腹囲1cmを減らす(=体重1kgを減らす)ためには約7,000kcalの制限が必要です。

7,000Kcal ÷ 30日 = 約234kcal

1日当たりの減らすエネルギー量



有酸素運動

軽度～中強度(“やや楽”～“ややきつい”と感じる強度)の運動を毎日30分以上または、週150分以上行うことが推奨されています。

POINT

やや早歩きで、大きく腕を振りましょう!



筋力トレーニング

有酸素運動の前に筋力トレーニングを行うと効果的!!

UP!

筋肉トレーニングで筋肉に負荷をかけると、成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、筋肉の合成や回復に効果があるだけでなく、体脂肪の分解にも貢献すると言われています。



スクワット
10回×2



かかと上げ
20回×2



腹筋
10回×2



ヒップリフト
20～30秒×2



運動量や強度を急に増やすと、関節に負担がかかり疾病を発症するリスクがあります。体調や体力に合わせ、行う運動や強度を調整しましょう!

食事でのポイント

1 食べる量の設定

1日の食べる量の目安を設定して、食べる量を調整することが重要です。

① 標準体重(kg)

身長(m) × 身長(m) × 22

× 25kcal =



② 1日の食べる量

身長170cmの場合

≡ 例 ≡

① 標準体重

1.7m × 1.7m × 22 = 64kg

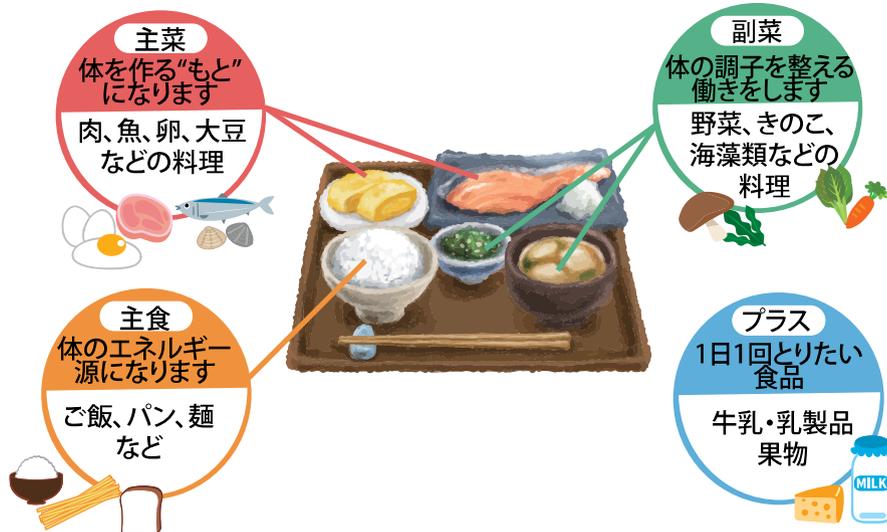
② 1日食べる量

64kg × 25kcal = 1600kcal/日 が目安となります。



2 バランスの良い食事

1日3食、規則正しく食べることが基本となります。食事の回数が少ないと次の食事に過食をしてしまったり、飢餓状態となって太りやすくなります。また、食事のバランスは毎食、主食、主菜、副菜を揃えることが大切です。



食べる目安

主食 ▶ 1食あたりの食べる量の目安

ご飯 : 1600kcal → 160g 1400kcal → 140g
パン : 1200~1400kcal → 食パン8枚切り1枚
1600~1800kcal → 食パン6枚切り1枚
麺 : 1玉が目安

副菜 ▶ 1食あたりの食べる量の目安

小皿1~2品程度。汁物は、塩分を考慮し1日1品程度。副菜類を多く入れ具沢山にすると良い。

主菜 ▶ 1食あたりの食べる量の目安

60~80g
手のひら1つ分程度

プラス ▶ 1食あたりの食べる量の目安

牛乳200mlか
ヨーグルト100g程度
果物は、1日1品
100~200g程度

POINT

食べ始めてから満腹感を感じるまでに15~20分かかると言われています。よく噛んでゆっくり時間をかけて食べることで食べすぎ防止に繋がります。

コンビニなどでお弁当を買う時の工夫

唐揚げ・フライ・天ぷら弁当などは、エネルギー、脂質、食塩摂取量が多めです。毎日続かないよう、また醤油やソースはなるべく控えましょう。

うどんやパスタなどの野菜が少ない弁当は、副菜として野菜を使用した惣菜(サラダ・煮物・和え物など)を1品追加してみましょう。



生活習慣を見直そう!

食事と運動」だけでも、内臓脂肪を減らす効果はありますが、早食いをしていたりアルコールの量が多かったりすると、内臓脂肪を減らす効果が半減する可能性があります。

「生活習慣の見直し」を行い、効率的に内臓脂肪を減らしましょう。

✓ よく噛んで食べる

早食いしたりよく噛まずに飲み込んだりしていると、満腹中枢にスイッチが入らず、必要以上に食べ過ぎてしまいます。1口あたり20～30回は噛んで飲み込み、1回の食事に20分以上の時間をかけられると良いでしょう。



✓ 夕食は21時までに終わらせる

BMAL1(ビーマルワン)とは、生活リズムを調整するタンパク質のひとつで、BMAL1が増加すると脂肪の蓄積量が増加します。昼間はBMAL1の分泌量は少ないですが、午後10時以降は分泌量が昼の20倍に増えるため、夜間の食事は昼よりも脂肪細胞が作られやすくなってしまいます。



✓ 十分な睡眠をとる

睡眠不足に陥ると、満腹感を得るホルモン「レプチン」が減少し、食欲を増加させるホルモン「グレリン」の分泌が増えてしまいます。その結果、通常よりも食欲が増し、甘い物・高カロリーな食べ物を欲してしまいます。



✓ アルコール量を減らす

適度なアルコール量(ビール500ml、日本酒1合、ワイン2杯程度)は、血行促進効果があるため健康に良いです。ただし、過度なアルコールは自律神経を乱して睡眠の質を下げ、ステロイドというホルモン分泌を促して内臓脂肪が付きやすくなります、飲む量には十分な注意が必要です。



健康診断は、自分自身の健康状態を把握するとともに、治療中であっても食事や運動、睡眠等の生活習慣を意識し、改善に取り組むきっかけになります。生活習慣の改善により、現在治療中の病気が重症化し他の病気になることを防ぐことができるため、健康診断を定期的(年1回)に受けることが大切です。

