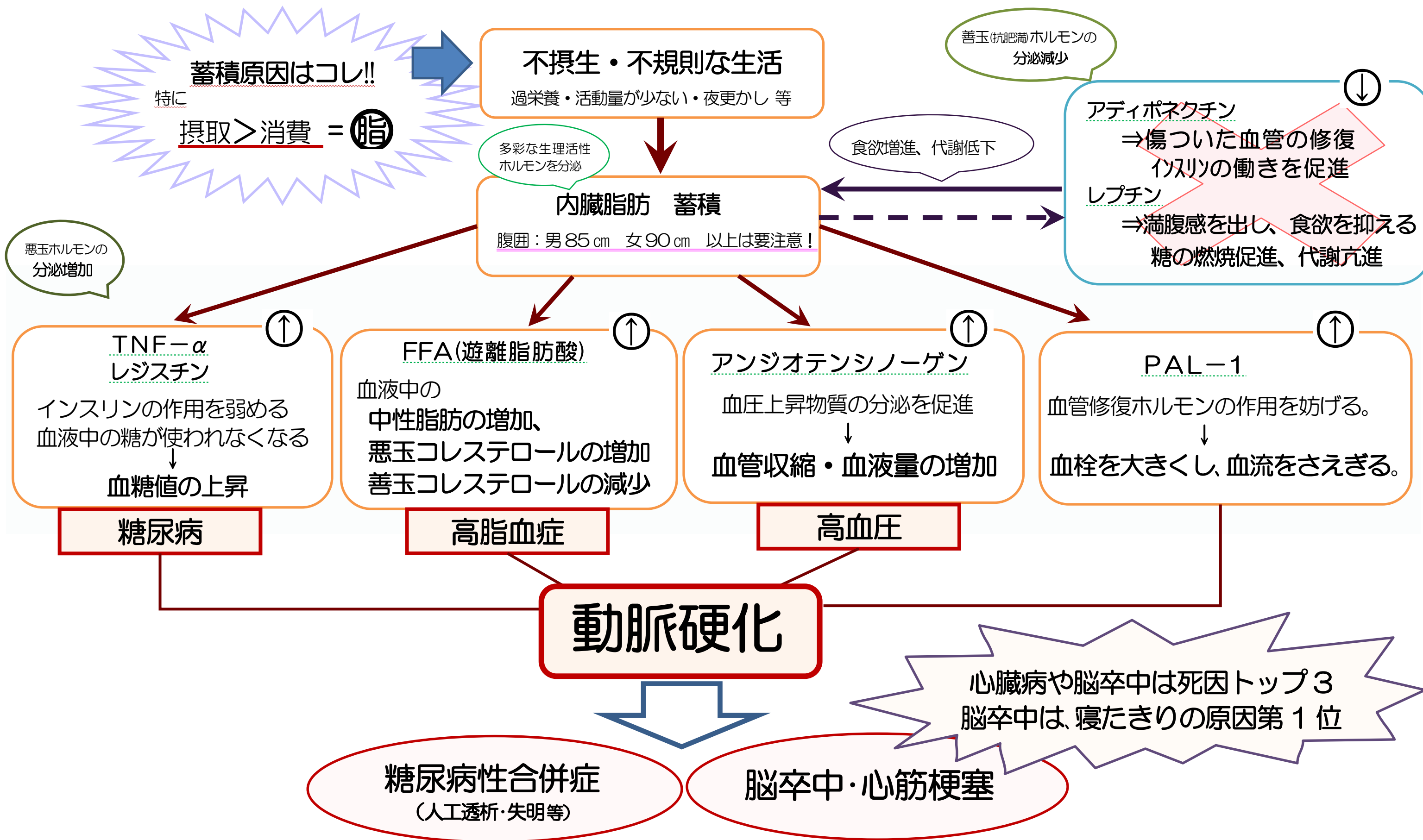


どうして健診で内臓脂肪が注目視されているの? ~ 内臓脂肪のもたらす影響 ~

内臓脂肪が多くなると、**脳梗塞のリスクが、格段に上がります!** **糖尿病・高血圧・脂質異常症を発症・悪化**させます。
血液がドロドロ状態になり、**様々な病気発症の引き金となる**のです!!



●内臓脂肪とは？

名前の通り、内臓の周りについている脂肪を指します。原因は、『摂取したエネルギーが消費しきれていない』こと。
沢山蓄積すると、健康状態に大きな影響を与え、様々な疾病を発症させる等、健康を脅かします。

～内臓脂肪の特徴と皮下脂肪との違い～

○内臓脂肪

つく場所：内臓の周り

特徴：お腹周り「ポッコリ」でも、脂肪を指でつまむことができない
食べ過ぎたりしたときにすぐに蓄積する脂肪
すぐに身体につくが、消費もされやすい

体への影響：

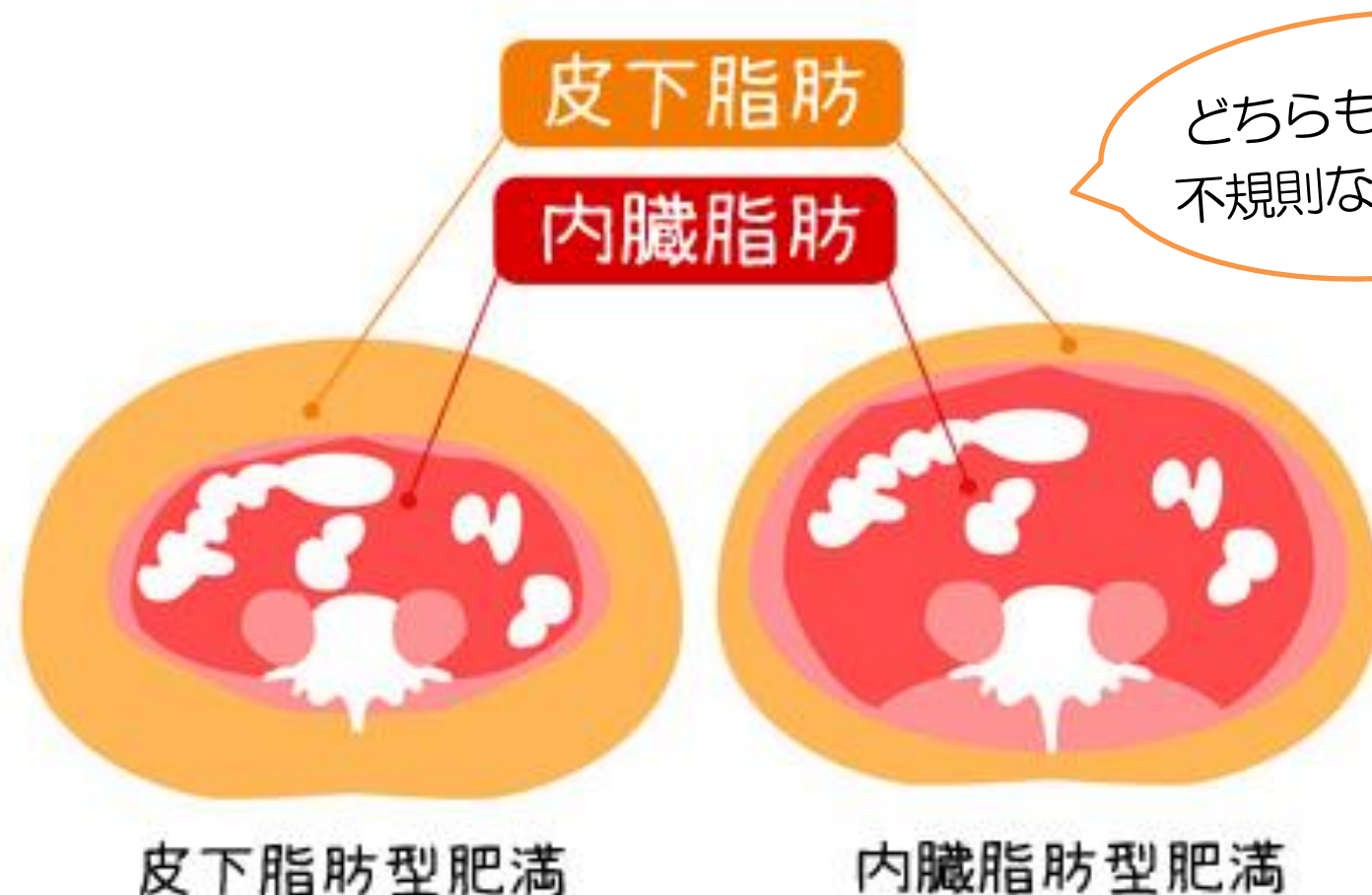
動脈硬化を促進し、脳卒中・心筋梗塞などのリスクが増大
高血圧、高脂血症、糖尿病の発症因子。**病状も悪化させる**
糖尿病性合併症を進行させる（透析、失明、手足の壊死など）

○皮下脂肪

つく場所：皮膚の下。全身

特徴：皮膚とは違う弾力や硬さを感じる、指でつまめる
3段腹、二の腕、あご等 お肉が気になる部分を指でつまんだ時のアシです
年月をかけ、徐々に貯まっていく
1度つくとなかなか落とすことができない
比較的 女性につきやすい

体への影響：過体重による関節への負担増大。腰痛、膝痛の原因
睡眠時無呼吸症候群
子宮頸癌、乳癌など、女性特有の癌の発症率上昇
アルツハイマー性痴呆症発症リスクを2～3倍に高める
過剰につくと、高脂血症、高血圧、高血糖の因子になる
(内臓脂肪よりリスクは少ない)



内臓脂肪は、身体に与える影響の大きさから、
特定健診で、診断基準になっています！！

ヘソの上の胴回りが

男性で85cm以上、女性で90cm以上は
内臓型肥満 要注意の判定になります。

また、空腹時にも関わらず、仰向け寝の状態

お腹が盛り上がるようになっている人も
「内臓脂肪リスクが かなり高い」判定です！

いくつか当てはまる？ 内臓脂肪蓄積リスクチェック！

- ①20歳ぐらいの時の体重と比べて、5キロ以上体重が増えている。
- ②食べる量は昔のままだけど、体重が増えた。
- ③体重自体は昔とあまり変化がないのに、
ウエストやお尻が太く大きくなっている。
- ④手足にあまり筋肉がなく、お腹が出ている。
- ⑤腹八分目を守れない。
- ⑥食べるペースが早い。
- ⑦夜食を食べる機会が多い。
- ⑧間食の量が多い。
- ⑨飲み会など、お酒をたくさん飲む機会が多い。
- ⑩清涼飲料水をよく飲む。
- ⑪野菜はあまり食べていない。
- ⑫朝食抜きの、1日2食生活をしている。
- ⑬便秘気味である。
- ⑭喫煙者である。
- ⑮日頃、ほとんど運動をしていない。
- ⑯休日は休息第一で、体を動かす事はほとんどやらない。
- ⑰そもそも動くのが面倒と感じる。
- ⑱自分は無趣味だと思う。
- ⑲ストレスがかなり溜まっていると感じる。
- ⑳就寝時間は午前0時より遅い。
- ㉑睡眠時間は6時間未満。

さて、あなたはいくつか当てはまりましたか？

全体で3つまでの該当であれば、
内臓脂肪リスクはそれほど高くないと言えますが、

①の「20歳ぐらいの時の体重と比べて、
5キロ以上体重が増えている」

という条件に当てはまる人は、
たとえ該当項目がこれひとつであっても要注意。

そして、5キロ以上どころか、
10キロ以上増えているという場合は、
もはや内臓脂肪リスクは赤信号レベルと言えます。

その他の項目では、

4~7個までの該当数は「要注意」
それ以上該当した場合は「危険」ゾーンです！

肥満も、脂肪蓄積の重要な目安となります！是非チェックしてみてください。

●体重と身長で測定する方法（BMI）

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

18.5未満…痩せ
18.5~25…普通
25~30…肥満レベル1
30~35…肥満レベル2
35~40…肥満レベル3
40~ …肥満レベル4

← おおまかな目安ですが、
この数値が高いほど生活習慣病になりやすいことが分かっています。
日本肥満学会では男女共に『**BMI=22**』という値が
統計的に最も病気になりにくい数値といわれています。

★標準体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

内臓脂肪を減らしましょう！

内臓脂肪は、燃えやすい！
日常のちょっとした工夫で、
簡単に落とせる脂肪です！

まずは **減量目標**を立てましょう！

6カ月で体重の5% というのはどうでしょう。

体重80kgの方なら、半年で4kg。1ヶ月だと、700gの減量です。

脂肪700gを落とすためには、1日に調整するエネルギー量は 約200Kcal。

これなら、食事と運動を少し意識すれば、**達成可能な目標**になりますよね★

ちなみに、内臓脂肪1kgは、ウエスト周囲径を1cm程度のボリュームに相当します。
なので、ウエスト周囲径を計ることで、どれくらい内臓脂肪が減ったかを、把握することもできちゃいます。

ポイントは **摂取<消費**
消費エネルギーの黒字化
を目指しましょう！

200Kcalはこれくらい

コンビニおにぎり 約1個分	ウォーキング 50分
やきとり(もも) 4本	縄跳び 22分
から揚げ 3個程度	水泳(平泳ぎ) 18分
ピーナツ 約35g(30粒程度)	サイクリング 60分
1口チョコ(5g) 約7粒	ラジオ体操 53分
キットカットなら約3個	

○食事で減らす場合のポイント

減量分は、昼食、夕食、間食時の摂取分からカット！

特に15時以降の摂取量を減らすと減量効果UP！

★摂取エネルギー → 15時までは **燃焼** ⬆、15時以降は **蓄積** ⬆

「朝食を減らす」、「朝食・昼食を食べない」のは逆効果！

燃焼効率の低下、摂食時の体内吸収量、蓄積量を増やす等、「太る」サイクルを稼働させてしまいます。

★内臓脂肪を減らす食事の仕方

- 朝、昼、晩、出来るだけ決まった時間に食べる。 おやつやの時間や、量も決めて！
- 3度3度 バランスよく食べる。 → おにぎりだけ、素うどん、牛丼のみ など 単品メニューはNG! (>o<) !!
- 良く噛んで、ゆっくり食べる。 ★早食いの人は、「野菜を口に入れた時」だけでも良く噛んで！
- 素材の味を楽しむ。 薄味にすると、満腹感を与え、食べ過ぎを防ぎます。
- 野菜を足してボリュームUP (焼き肉→野菜炒め、焼きそば→モヤシ増量、素うどん→野菜煮込みうどん 等)
- 「食物繊維」の摂取量を増やす。豆類、キノコ、海藻、野菜をしっかり食べて！「雑穀入り」の食パンや納豆の摂取は、Berry Good♪
- 水分をコマ目に摂取する。 目標1日2L! コーヒー、ジュースでない、無糖・ノンカロリーの水分をしっかり摂取してください！

○運動で減らす場合のポイント

やはり、1番有効なのは「有酸素運動」です。

「日常の行動よりやや激しい動き 息が少し上がるか上がらないか程度」の強度で体を動かしましょう！

運動終了時に、少し汗をかいている程度が目安です。

例：「歩く」を運動にする場合、普段の一步を「足を高く上げて歩く」か「早足で歩く」にレベルUP！

無理は禁物ですよ！
怪我して動けなくなったら
元も子もありません！

より効果を得るために

- **動かしている肉を意識する！**
「今、この筋肉が使われている」と思いながら動かす事で、燃焼UP。筋肉もいっそう鍛えられます！
- **楽しい気分で、テンションを上げて！**
気分が上がると、消費効率がグンと上がります。
- **可能であれば 最低 45分は動きましょう。**
運動スタートから 30分以降、内臓脂肪は、ガンガン燃えていきます。
- **週3回以上できたら 100点満点です。**

消費エネルギー目安

- ウォーキング 10,000歩=約300kcal
- 座っての通勤=約70kcal/時
- 立っての通勤=約114kcal/時
- サイクリング(時速20km)=約240kcal/時
- ジョギング(120m/分)=約360kcal/時
- ジョギング(160m/分)=約480kcal/時
- 縄跳び(60回/分)=約440kcal/時
- ゴルフ=約240kcal/時
- 水泳(クロール)=約900kcal/時

もちろん運動したほうが効果的なのですが、

「時間がないから」と何もしないのは NG！ あきらめないで !!

日常生活の少しの工夫で 内臓脂肪は減らせます！

ポイントは、筋肉を伸ばす、細胞に酸素を送る、
そして、1日の中の じっとしている時間を短くする 事！
美しい姿勢を意識して行動するだけで、燃焼率は上がってきます！
猫背になっていませんか？ 背筋ピンを意識しましょう♪

「1回だけ」で終わらず、
1日に何度も行って！
やればやるほど 効果UP！

身体を燃やせ！
プチ運動

- **深呼吸する** (下腹にしっかり空気を入れる事がポイント)。細胞に酸素をたくさん送ってください。
- **お腹に、力を入れたり 緩めたりしてみる** (これだけでも腹筋は鍛えられます！座っている時は 実行するチャンスですよ！)
- **両手を上にあげ、大きく伸びをする。** (作業が切り替わるごとに やってみて♪ (車から降りた時、トイレの後、ご飯の前・・・など))
- **肩こりが解消するくらい、肩を回す。** (肩甲骨の周辺には、熱発生細胞がいっぱい。回すだけで、身体が燃えます。)

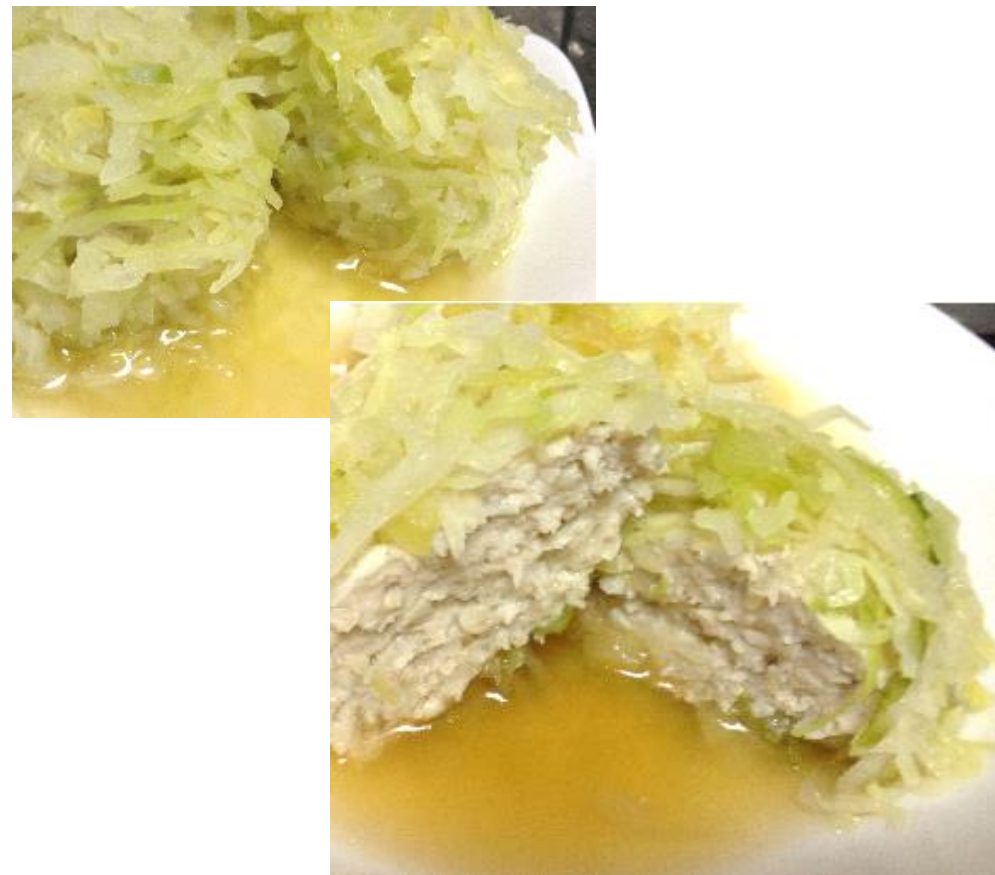
ストレッチは、効果大です。「歯を磨きながらアキレス腱を伸ばす」等、作業の合間に 色々な部位を伸ばしてみましよう (^v^)/

繊維たっぷり♪ 簡単レシピ

●蒟蒻で！麻婆春雨



●巻かないロールキャベツ



●簡単あんかけ茶碗蒸し風



●大根の韓国風ピリ辛煮



トースターで温かいおやつ

●アップルクラフティー



●豆乳トマトのクリームパスタ



貯まっていますか？

内臓脂肪