

お腹の脂肪を減らしませんか？

お腹の脂肪には、主に**内臓脂肪**と**皮下脂肪**があります。

内臓脂肪

内臓周りに蓄積する脂肪で、胃や腸を覆う膜につくため、蓄積するとお腹がポッコリ張り出した体型になることから「リンゴ型肥満」と言われることもあります。太って見えなくても、実は内臓脂肪が蓄積されている方もいるため、注意が必要です。必ずしも、「悪」とは言い切れませんが、過剰になると悪玉コレステロールが増加し、動脈硬化や血栓のリスクが高くなると言われています。また、血糖値や中性脂肪・コレステロールを増やす原因になったり、血圧の上昇をまねく原因になったりします。



皮下脂肪

皮膚のすぐ下にある皮膚組織に蓄積する脂肪です。全身につきますが、お尻や太ももなど下半身に集中してつくため、「洋ナシ型肥満」と言われることがあります。見た目も脂肪がついていることがわかりやすいです。体温の維持、内臓や骨を保護するという働きがありますが、少しずつ蓄積されるため落としにくいという特徴があります。

脂肪は 体にエネルギーを貯めておく役割があるためゼロにはなりません。しかし、蓄積されると見た目が気になるだけでなく、健康にも悪影響を及ぼすため適切に保つ必要があります。

増える原因

摂取エネルギー



消費エネルギー



摂取エネルギーが消費エネルギーより多くなることです。高カロリーな食事を続ければ、消費しきれず余ったエネルギーは脂肪として体内に蓄積されます。呼吸や体温維持など、生きているだけで消費される基礎代謝量は、加齢や運動不足により筋肉量が低下することで減少します。それに伴い食事摂取が消費を上回った結果、体に脂肪が蓄積されます。睡眠不足も、疲れが取れず体を動かす機会も減り、満腹中枢を感じさせるホルモンが減少するため、食欲を増進させるホルモンが増加し、内臓脂肪が蓄積する原因と言われています。

内臓脂肪と皮下脂肪を落とす方法

出来ることから続けてみよう！

- 食習慣と運動習慣の見直し
- バランスのよい食事を1日3回摂取。野菜・豆類など、積極的にたんぱく質を摂る
- 有酸素運動・無酸素運動・ウォーキング・ジョギング・水泳・スクワット・ストレッチなど

お薬のことや健康のことで困っていることがありましたらご相談ください。