

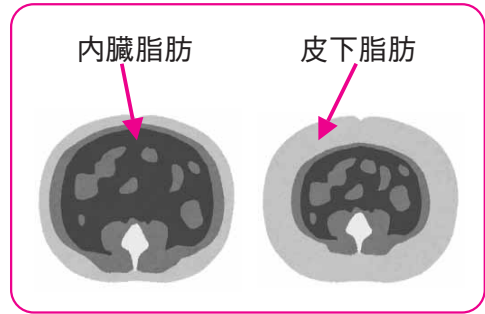


「内臓脂肪」増えるとどうなる!?

かつて内臓脂肪の働きはエネルギーの貯蔵のみと考えられていました。

しかし近年、内臓脂肪は様々なサイトカイン（生理活性物質）を分泌していることがわかってきました。

内臓脂肪が溜まると脂肪細胞から分泌されるサイトカインやホルモンのうち、「動脈硬化」を抑制するなどの働きのある良いホルモンなどが減少し、逆に血糖値を下げるインスリンの働きを低下させるなどの悪いホルモンが増加します。



内臓脂肪が必要以上に増えると、次のような悪影響がでてきます。

- ◆**インスリン抵抗性**（インスリンの働きがない状態）を悪化させる。
⇒血液中の糖質を増やし、血糖値を上昇させる原因となる。
- ◆**蓄積された脂肪が分解されて、再び血液中に入りやすくなる。**
⇒血液中の中性脂肪やコレステロールを増やす原因となる。
- ◆**血圧を維持する物質の機能が低下し、反対に上昇させる物質が分泌される。**
⇒血圧の上昇をまねく原因となる。



《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。

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。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。

④ダイエットはバランスの良い食事と適切な運動で

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よい食事になります。

特定健康診査・がん検診を受けたみなさんへ

特定健診で『要医療』と判定された方、がん検診で『要精密検査』と判定された方のうち、まだ病院で検査を受けていない方は3月までに受診しましょう。

知らないうちに、拡めちゃうから。



STOP!
感染拡大
— COVID-19 —



マスク着用



外出控え



密集回避



密接回避



密室回避



換気



咳エチケット



手洗い