

知って
おきたい

脂肪の アレコレ!!!

「薄着のシーズンに向けて、そろそろ体についた脂肪をどうにかしたいな……」と思う季節。でも、脂肪って結局一体何で、どうして体につくのか、イマイチわかっていないという人も多いのでは？今回は、脂肪のアレコレ、教えちゃいます！

脂肪の主な種類

体に存在する脂肪は、大きく分けて2種類あります。

体脂肪

異所性脂肪

本来つくはずのない心臓や肝臓などの臓器やその周囲、筋肉などに蓄積された脂肪。

内臓脂肪

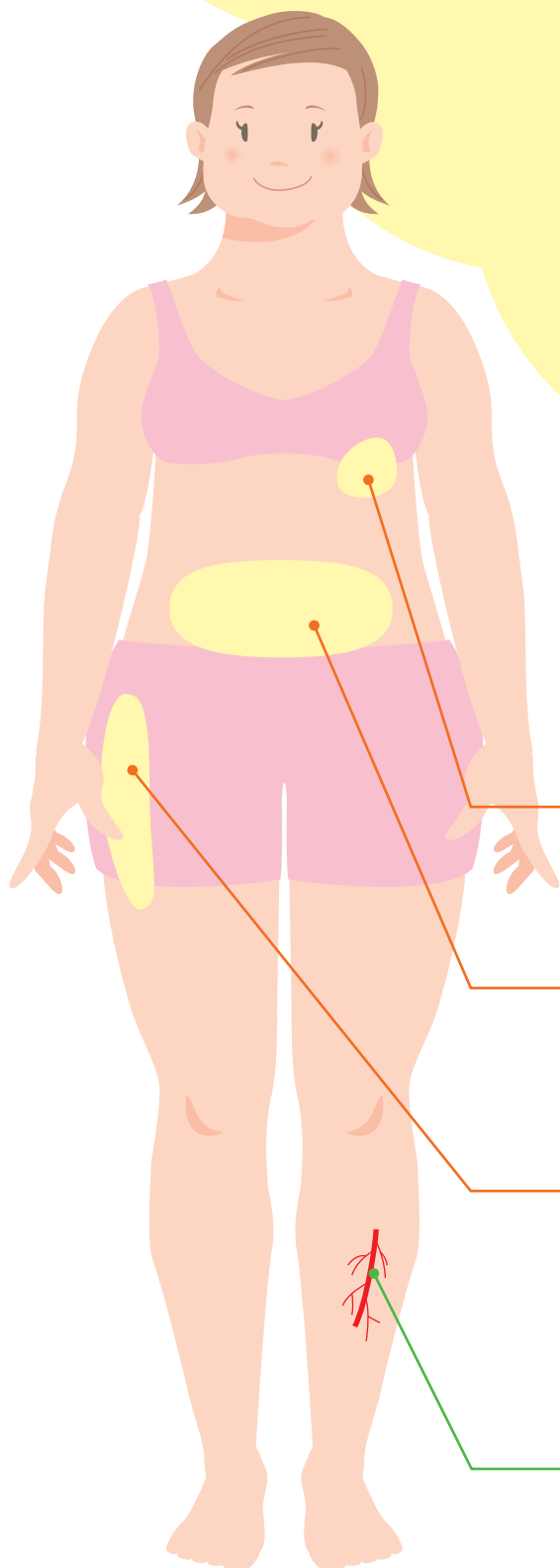
内臓の周りにつく脂肪。内臓が動き回らないよう固定する役割がある。

皮下脂肪

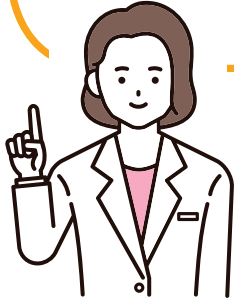
体全体を覆うように皮下につく脂肪。エネルギー貯蔵と体外から受ける気温や圧力を受け止める役割がある。

中性脂肪

血液中に存在する脂肪で、溜まると皮下脂肪になることが多い。



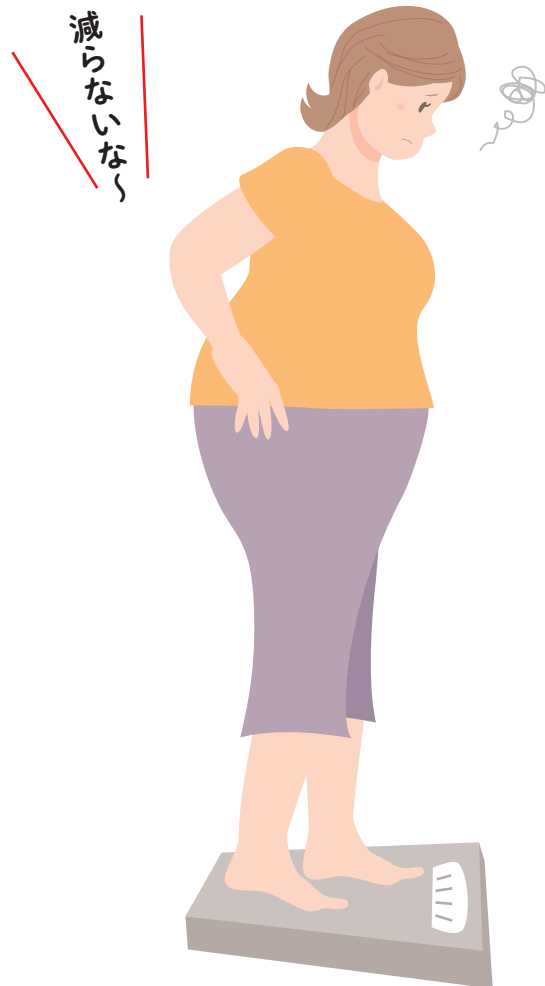
脂肪のギモン？



気になる疑問に
お答えします。

① 体脂肪は必要？不要？

体脂肪には、栄養を貯蔵し、体を保温し、圧力や衝撃から体を守るという大事な役割があります。生きていくうえで非常に大切な役目をするため、適度な体脂肪は必要なのです。



② 脂肪は体になぜ溜まる？

食べたものは、筋肉や内臓でエネルギーとして使われ、余ると体脂肪として貯蔵されます。体脂肪を構成する脂肪細胞は栄養を取り込むとふくらみ、大きくなると分裂し、いくらでも増えることができます。つまり、筋肉や内臓が必要とする以上の栄養を摂ると、体脂肪としてどんどん体に溜まってしまうのです。

③ 体脂肪はなぜ落ちにくい？

体はエネルギーが必要になった時、まず筋肉や肝臓のグリコーゲンを使い、足りなくなると筋肉や骨をアミノ酸に分解して使います。そして最後に脂肪細胞に蓄えられた中性脂肪を分解して、脂肪酸として放出し使用します。

グリコーゲンは出し入れが簡単なのに対し、脂肪細胞はエネルギーの取り出しとしては使い勝手が悪い上にいくらでも溜め込めるので、少しぐらいのエネルギー消費では脂肪細胞まで燃焼することができません。そのため、体脂肪は付きやすいのに落ちにくいのです。

脂肪とともに増える病気のリスク

体脂肪の増加は、やがて肥満につながります。

肥満は外見だけでなく、疾患をはじめとした体への影響を及ぼすこともあります。

①高血圧

肥満によってインスリンが過剰分泌され血液中のインスリン濃度が高くなると、ナトリウムを排泄しにくくなったり血管が収縮したりして血圧が上がる。

②糖尿病

内臓脂肪が増えインスリンの過剰分泌が続くと、やがてすい臓が疲れインスリン分泌量が低下。ブドウ糖が血液中に溜まるようになり、高血糖状態となる。

③脂質異常症

脂質の摂取量が多すぎたり、脂肪細胞に脂肪が溜まりすぎたりすると、血液中の脂質濃度が高くなる。善玉コレステロールが減り、中性脂肪が増える。

④動脈硬化

動脈の血管が硬くなって詰まりやすくなる状態のこと。脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす。

①②③が原因で起こる。



⑤内臓の不調

つきすぎた内臓脂肪が臓器を圧迫し、働きを妨げる。胃なら消化不良、腸なら便秘、膀胱なら頻尿、首回りだと睡眠時無呼吸症候群など。

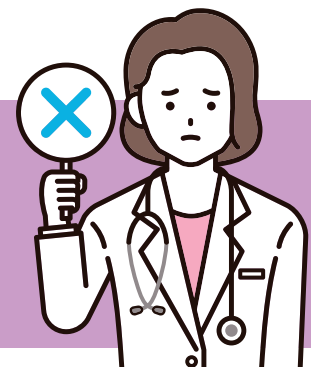
⑥認知症

内臓脂肪が増えインスリンの効き目が悪くなると、アルツハイマー型認知症の原因とされるたんぱく質「アミロイドβ」の蓄積が早まる。

⑦骨や関節の異常

支える筋肉の割合が減ってしまうので、体重が重くなればそれだけ骨や関節に負担がかかり、腰やひざなどを痛めやすくなる。

脂肪を体に溜めすぎるのはキケン!!



脂肪の対策といったら やっぱりコレ！



続けましょう！

食事

①食事を摂らないのは 絶対NG

極端な食事制限は、筋肉が減るばかりか、食事制限をやめたときに筋肉が減った部分に脂肪がつきやすくなりリバウンドの元となります。



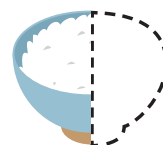
②あわてず、よく噛んで 食事する

脳が血糖値の上昇を感知し満腹を感じるのは、食べ始めから約15分かかります。咀嚼することも満腹中枢を刺激するので、1食15分以上かけて食べましょう。



③食物繊維を多めに摂り、 糖質は半分を目標に

食物繊維を多く含むきのこ・海藻類などは、血糖値の上昇を抑え、胃を膨らませることもでき一石二鳥。糖質は今まで食べていた分の半分ぐらいを目標にしましょう。



運動

①有酸素運動を 習慣にする

毎日の生活に10分の軽い有酸素運動をプラスしましょう。例えばラジオ体操やウォーキングなどでもいいですし、歩いて買い物に行くとか、散歩に出掛けるなどでもかまいません。食べ過ぎた時やしっかり痩せたいという人は、さらに10分追加しましょう。



軽い運動

10分

②お腹ぽっこりにはプランク

プランクは体幹（インナーマッスル）を鍛えられ、腹筋にも効果的です。

1. うつぶせの状態から肘を90度に曲げて前腕で体を支える。
2. 足を肩幅に開いて、つま先を床につけ、膝を地面から離す。
3. 肩から足首までが一直線になるよう、お腹に力を入れてキープ。

目安：最初は10秒くらいから無理をせず行う。
最終的には1分間続けられるまで。

