

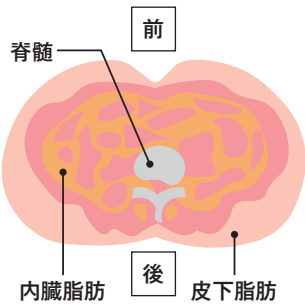
# 内臓脂肪 と 皮下脂肪

将来の健康を考えたとき、体重や体脂肪が気になるという方も多いのではないのでしょうか。体脂肪には、大きくわけて2種類あり、それが内臓脂肪と皮下脂肪です。  
今回は、この2種類の脂肪について、簡単に解説していきます。

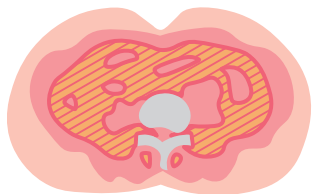


## 脂肪のつき方

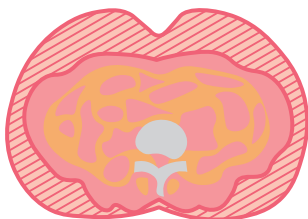
〈腹部の断面図〉



標準



内臓脂肪型  
肥満



皮下脂肪型  
肥満

## 体脂肪の種類

**内臓脂肪** 体の奥深くにつく脂肪。内臓の位置を固定する。

**皮下脂肪** 体全体を覆うようにつく脂肪。外気温や体にかかる圧力を受け止める。

内臓脂肪と皮下脂肪、どちらの脂肪も適度であれば生きていくうえで必要な役割をもっています。しかし、体につきすぎると肥満となり、さまざまな疾患を招く大きな原因となります。

## 男女での違い

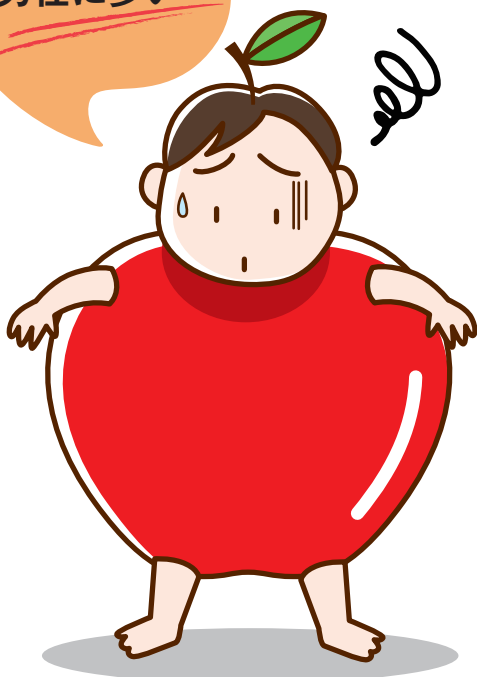
一般的に**男性は内臓脂肪**がつきやすく、**女性は皮下脂肪**がつきやすいという特徴があります。女性の場合、排卵前に分泌される**女性ホルモンのエストロゲン**は内臓脂肪の分解を促して皮下脂肪に変える働きがあります。また、閉経後は女性ホルモンが減少するので内臓脂肪が増え、子宮や卵巣の周辺に脂肪が蓄積しやすくなります。

男性の場合、**男性ホルモンのテストステロン**は、筋肉を発達させて男性らしい体をつくり、体脂肪を燃焼させる働きをもっています。しかし、テストステロンは20代をピークに落ちていき、また、ストレスを受けることでも分泌が減ってしまいます。そのため、中年以降の男性は簡単に内臓脂肪がつきやすくなってしまいます。

### リンゴ型（内臓脂肪型）

内臓周りに脂肪が増えることで、**お腹がポッコリと出てくる**。内臓脂肪は外から見えないので、一見太って見えないこともある。

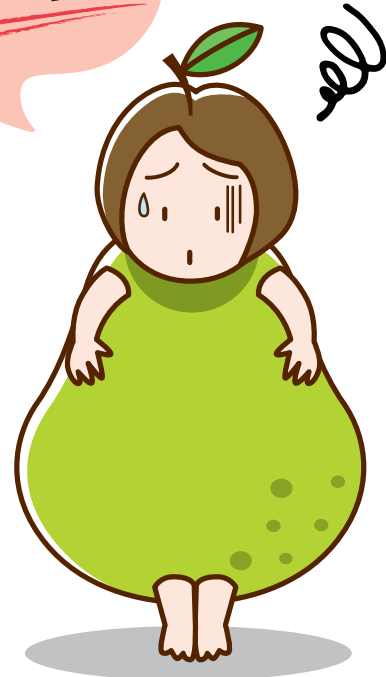
男性に多い



### 洋ナシ型（皮下脂肪型）

お腹の周辺、二の腕、お尻、太ももなど普段あまり動かさない柔らかい部分に脂肪が増える。**下半身に厚み**が出る。

女性に多い



## 内臓脂肪と皮下脂肪、どちらが危険？

男性は内臓脂肪、女性は皮下脂肪がつきやすいと説明しましたが、ではどちらの脂肪がより危険なのでしょうか。脂肪それぞれの性質の違いによって、皮下脂肪型肥満よりも内臓脂肪型肥満のほうが、高血圧や糖尿病などの生活習慣病になるリスクが高いとされています。

	男性の特徴	女性の特徴
つきやすい脂肪	内臓脂肪	皮下脂肪
つきやすい場所	お腹まわり	腰、太もも
蓄積	しやすい	しにくい
燃焼	しやすい	しにくい
運動・食事の改善	効果が出やすい	効果が出にくい
動脈硬化	原因になる	リスクは低い
病気のリスク	脂質異常症、心筋梗塞などのリスクが高まる	乳がん、無呼吸症候群などのリスクが高まる
外見の変化	わかりにくいこともある	わかりやすい



### 皮下脂肪より内臓脂肪のほうが危険度が高い

皮下脂肪は、内臓脂肪に比べると病気を誘引する危険性が低く、また女性ホルモンのエストロゲンには血圧を下げ動脈硬化を防ぐ働きがあります。そのため、同年代の男女で比べた場合、男性よりも女性の方が生活習慣病になる人の割合が低いといえます。男性につきやすいとされる内臓脂肪は、食べ過ぎや運動不足の生活が続くとすぐにたまってしまいます。反面、食事の見直しや運動をすることによって急速に減っていくので、生活習慣病を気にするのであれば、すぐにでも行動にうつしましょう。

# 脂肪を減らすコツ

## ①きのこや海藻をとる

食物繊維が豊富で低エネルギーな食品を先に食べると、そのあと食べるものの吸収がおだやかになり、脂肪がたまりにくくなります。更に、便秘でおなかがでている状態の改善にもおすすめです。



## きのこ

ナイアシン：糖の代謝を上げる。  
たんぱく質や脂質からエネルギーを産生する。

$\beta$ -グルカン：血糖値を下げる。

## 海藻

フコイダン：糖の吸収を遅らせる。  
余分なコレステロールを排出する。

フコース：便の回数を増やす。

少しでも階段で



少し遠いスーパーへ買い物



## ②動くクセをつける

例えば「エスカレーターやエレベーターを使わない」「少し遠いスーパーで買い物する」など、普段の生活を少しだけ見直して動くクセをつけましょう。ジムに通うなどもいいですが、無理をしてすぐ続かなくなってしまっは意味がありません。内臓脂肪がつきやすい男性の場合は約2ヵ月、皮下脂肪がつきやすい女性の場合は約3ヵ月ほどで体型の変化があらわれます。