

① 皮下脂肪



女性>男性「洋ナシ型」

出産に関わるエネルギー確保、男性は蓄えにくい
文字通り皮膚の下、体温維持・エネルギー貯蓄・衝撃緩和(クッション)

皮下脂肪が限界を超えると…

② 内臓脂肪



男性>女性「リンゴ型」

35~45歳頃の男性+閉経後の女性に増える
皮下脂肪の下の腹筋の下=内臓の周りや腸間膜の表面
“おなかポッコリ”

内臓脂肪が限界を超えると…

③ 異所性脂肪



おもに肝臓(=脂肪肝)・すい臓(=脂肪膵)・筋肉・心臓血管周囲につき
肥満が関係するさまざまな病気の発病につながる

特に40歳以上になると、脂肪はつきやすく、筋肉は減りやすくなり、病気や足腰の不調が増えることは、その年代になって初めて実感するものです。

また、脂肪のつき方には個人差があり、健康診断結果で肥満度(BMI)が正常範囲であっても内臓脂肪がたまっていて腹囲が基準を超えているケースもあります。

数々のダイエット方法、流行っては消え去るの繰り返し。このことからわかるのは、「減量に近道なし」ということでしょうか。健康相談でお会いする方のうち、太ったことがない人には、姿勢が良い・普段からまめに動くという人が多いです(←ご本人は無意識ですが)。

筋力低下はさらに脂肪をつきやすくします。運動はできない、したくないという方も1日の中でちょっとだけ「筋肉を意識して使う時間」をつくってみませんか？

- 歩いているとき……速足を混ぜてみる(脚~全身)
- 立っているとき……お腹に力をいれる(腹筋)・かかとを上げてみる(下腿)
- 座っているとき……背もたれからからだを離して、
お腹に力を入れてみる(おなかの真ん中の筋肉)
体をひねってキープ(左右)(わき腹の筋肉)
- 階段を使うとき……ゆっくり上る、ゆっくり降りる(片脚に体重がかかり効果的)

そして、なにより腹八分目：食後の歯磨きで食欲の暴走防止！
できることからコツコツと、まず一か月。変えていきましょう。継続は力なり！

連載

保健指導ノートから

おなかぽっこり「脂肪」のお話

保健師 平野 綾乃

コロナ自粛生活も一年半を過ぎました。
「出かけることが減った」「間食が増えた」
「あつという間にお腹が出てきた」
こうした声をよく聞きます。私も例外ではありません。
涼しくなりましたし、そろそろやせましょうか？

わかってます。
簡単な方法
ないですか？



ありますあります！！

りんご、こんにゃく、ゆでたまご、キャベツ、寒天、朝バナナ、
夜トマト、夜ヨーグルト、紅茶きのこ、ココア、黒酢、
種々のサプリメント、マイクロダイエット食、やせる石鹸、
やせるベルト、ラップ巻き、ダンベル、バランスボール、Wii Fit、
フットキャンプ、ホットヨガ、コアリズム、ロングプレス、
耳つぼ、リンパマッサージ、デトックス、骨盤矯正……。
お金あるならもっといいのもありますよ〜。



ここ20~30年を振り返っても数々のダイエットブームがあり、次々新しいものが考案されていますね。でもなかなかやせない、やせても戻ってしまった経験ありませんか？

食欲がコントロールできないのは、「意志が弱いから」ではない!?

摂取カロリー > 消費カロリー … 余ったカロリーは脂肪で貯蓄
というシステム

人類の進化の過程では、生存に必要な食べものに恵まれていなかった数百万年という長い時代がありました。生きるために必要な量だけ食べていたのでは飢饉に耐えられないので、食べられるときには必要以上に食べ、「脂肪」として体内に蓄えておくことが必要でした。このため「満足感=快感」が得られる食欲のしくみができ、必要以上の量を食べて「脂肪」を蓄えられるようになっていきましたが、飢饉のない状況では「脂肪」はエネルギーとして使われることなく、過剰にたまった「脂肪」はからだに悪影響を与えるものとなっています。

いわゆる脂肪=体脂肪は、

①皮下脂肪、②内臓脂肪、③異所性脂肪の3つに分類されます。