



じっくり取り組む内臓脂肪ダイエット！

メタボリックシンドロームが注目され、「内臓脂肪」のリスクについてもさかんに注目が呼びかけられるようになりました。とは言っても、目には見えない内臓脂肪とどう付き合っていけばいいか、戸惑っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

この機会に正しい知識を身につけて、「内臓脂肪ダイエット」に取り組んでみませんか？

内臓脂肪の特徴とリスク

私たちの体につく脂肪には2種類あり、それぞれ役割や性質が異なります。

ひとつは「皮下脂肪」と呼ばれるもので、皮膚の下にあり、外部からの衝撃を和らげたり、余分なエネルギーを蓄積する役割を持ちます。そしてもうひとつが「内臓脂肪」で、字の通り腹部の内臓の周りにつく脂肪のことを言います。短期的なエネルギー供給に利用され、皮下脂肪よりも蓄積されやすく消費されやすいという特徴があります。

内臓脂肪は血管により近い位置にあるため、過剰に蓄積されると血液中に流出しやすく、様々な弊害を引き起こします。血中脂質の異常や、血圧の上昇、血糖値の上昇など、生活習慣病に直結する影響を及ぼし、動脈硬化を引き起こす要因となります。内臓脂肪がメタボリックシンドロームの原因とされるのは、このためです。



お腹まわりがあるのにつまめないという場合は、内臓脂肪である可能性が高いと考えられます。内臓脂肪ダイエットで、メタボリックシンドローム改善を目指しましょう。

内臓脂肪を落とすためには

内臓脂肪ダイエットのポイントは、「食事」と「運動」の2つです。内臓脂肪は皮下脂肪よりも消費されやすいという特徴がありますが、食事と運動を組み合わせることで、より効果的に内臓脂肪を減少させることができます。

食事のポイント

摂取するエネルギーの量を意識するようにしましょう。ただし、食事を抜いたり、極端に栄養バランスの偏った食事をとることは厳禁です。油ものを控える、野菜を多めに摂る、ごはんの量を3分の1減らす、間食をやめるなど、生活習慣を見直して取り組みやすいポイントを探してみましょう。

運動のポイント

内臓脂肪を減らすには、有酸素運動が最も効果的です。近くへは歩いて行く、電車のひと駅分を徒歩にする、できるだけ階段を使うようにする、犬の散歩に行くなど、生活の中に体を動かす時間を取り入れてみることをお勧めします。

また、筋肉が落ちないように、無理のない範囲で筋力トレーニングなどの運動を行うと、より効果的です。



ダイエットというと、「つらい」「大変」というイメージがあるかもしれませんが、実際は1ヶ月に0.5kg〜1kg程度の減量でも、血糖値や血中脂質などの数値に改善が期待できます。3ヶ月〜半年で体重の5%を減らすことを目標に、ご自分のペースでじっくり取り組むことが大切です。

リバウンドしない体づくり

ダイエットにつきもののリバウンド。実はリバウンドが起る原因は、無理なダイエットにあります。

極端な食事制限などで急激にやせると、筋肉も一緒に落ち、基礎代謝が低下します。すると消費されるエネルギー量が少なくなるため、余分なエネルギーが蓄積され、再び脂肪が増えてしまうことになるのです。こうした急激なダイエットとリバウンドを繰り返すと、脂肪がつきやすい体になり、悪循環に陥ってしまいます。また、一旦やせたからといって生活習慣をもとに戻してしまうと、リバウンドの原因になります。

リバウンドを防ぐためには、無理に急激なダイエットをしないこと。そして、改善した生活習慣を維持していくことが重要です。

これからダイエットを始めようと考えている方は、是非、日々の体重変化や食事、運動などの記録をつけながら、取り組んでみてください。「夕食後の間食はやめる」「晩酌は週に2回にする」など、具体的な目標を決め、達成できたかどうか毎週チェックするのもお勧めです。

記録をつけることは、ペースの確認ができるだけでなく、改善点をみつけるための手がかりにもなります。もちろん、達成感にもつながるでしょう。

健康のためのダイエットです。無理をしすぎてストレスがたまるのでは逆効果です。結果を楽しみつつ、前向きに取り組んでみたいですね。



なくてはならない脂肪の役割

メタボリックシンドロームの原因とされたり、ダイエット中の女性には敵のように扱われたり、何かと悪役にされがちな「脂肪」ですが、私たちが生きていくために、なくてはならないものでもあります。

脂肪の主な役割として、エネルギーの貯蓄機能があげられます。比較的燃焼しやすい内臓脂肪は普通預金、長期的にエネルギーを蓄える皮下脂肪は定期預金と例えられます。また、脂肪には衝撃緩和剤としての役割もあります。やわらかい脂肪で体を覆うことで、衝撃による内臓へのダメージを和らげます。さらに、断熱材として暑さや寒さを緩和する効果もあります。このように、適度な脂肪は私たちの健康を守るために、重要な役割を担っているのです。

生活習慣病予防のためにも減塩が大切！

