



内臓脂肪肥満を解消して生活習慣病予防!

内臓脂肪型肥満度チェック

| |
|----------------|
| 1回の食事に30分以上かかる |
| 満腹になるまで食べる |
| 間食をよくする |
| アイスクリームが好き |
| 緑黄色野菜はあまり食べない |
| 喫煙している |
| 移動には車をよく使う |
| 普段運動はしていない |

実りの秋、そして食欲の秋。美味しいものがたくさん食卓に上りますが、つい食べ過ぎてしまったりと、食生活が乱れやすくなる季節でもあります。健康を維持する基本は規則正しい生活。生活習慣病にならないためにも、ご自身の生活を見直してみませんか。

生活習慣病を引き起こす大きな要因のひとつとなっているのが内臓脂肪です。内臓脂肪は過剰に蓄積されると、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引き起こします。そして、生活習慣病を同時にいくつも発症するリスクが非常に高まってしまいます。

見直したい生活習慣とは?

内臓脂肪は、代謝機能の衰えによって蓄積されやすくなるため、年齢を重ねるに従って増える傾向にあります。しかしそれだけではなく、生活習慣にも非常に深く関わっています。左の表は内臓脂肪型肥満の人に多く見られる生活のパターンです。当てはまる項目が多い人は要注意です。



内臓脂肪ダイエット

内臓脂肪の過剰な蓄積は様々な弊害を引き起こしますが、皮下脂肪と比べると比較的減らしやすいという特徴があります。内臓脂肪を減らすための取り組みの進め方を紹介します。

●摂取エネルギー量を抑える

1日の標準摂取エネルギー量は、年齢や性別、普段の活動の状況によっておおよそ決まっています。摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ってしまうと、使いきれなかったエネルギーが内臓脂肪として蓄積されていきますので、まずは摂取エネルギー量が標準値の範囲内になるよう意識しましょう。男性は2000〜2200kcal、女性は1600〜1800kcalが目安となります。

●消費エネルギー量V摂取エネルギー量

次に、消費エネルギー量が摂取エネルギーを上回るよう、食事と運動を組み合わせます。脂肪1gを燃焼するためには必要なエネルギーは約7kcal。4kgの減量を目指す場合は、4000g×7kcalが消費すべきエネルギーとなります。それを日数で割れば、1日あたりどれだけのエネルギーを余分に減らせばよいか、知ることができます。

$$\frac{\text{目標減量体重(g)} \times 7 \text{ (kcal)}}{\text{減量に} \div \text{かける日数}} = \text{1日に減らすエネルギー(kcal)}$$

ご自分に合った取り組みを

内臓脂肪ダイエットは、食事と運動を組み合わせ、ゆっくりとしたペースで行うことが大切です。1ヶ月に0.5〜1kg程度の減量でも、充分改善が期待できます。

ウォーキング換算表

※体重50kgの人が15分/kmで歩いた場合

| | |
|---------------------|------|
| まんじゅう (1個) 148kcal | 約50分 |
| みたらし団子 (1本) 108kcal | 約37分 |
| いそべ煎餅 (1枚) 57kcal | 約20分 |
| みかん (1個) 37kcal | 約13分 |
| 飴 (3個) 35kcal | 約12分 |
| 100kcal消費するには | 約35分 |

家にいるとつい甘いものを食べてしまい、どうしても減量ができないという方は、無理にカロリー制限をするのではなく、食べてしまった分だけ運動をする、と考えるてはいかがでしょうか。ご参考までに、食べた量を運動時間に換算した、「ウォーキング換算表」を掲載しました。

また、食事の内容や運動の記録をつけることもおすすめです。現在の状態を客観的に見て、目標達成への意識をより高めることができるでしょう。

ご自分に合った方法を、無理のないペースで実践することが、健康への近道です。内臓脂肪が気になってきている方は、是非この機会に取り組んでみませんか。



なかなか続かない人のための“禁煙のコツ”

最近は喫煙の弊害が広く知られるようになってきました。実際に、喫煙していると内臓脂肪がたまりやすく、1日の喫煙本数に比例して生活習慣病の発症リスクが高まることが分かっています。しかし、長年習慣となってしまった喫煙をやめるのは難しいと感じている方も多いのではないのでしょうか。

禁煙を続けるコツは、まず環境を整えてしっかりと準備をすること。例えば、タバコやライターなどを処分して、吸いたくても吸えない状態にします。また、家族など周囲の人の協力を得るのも有効な方法です。禁煙を始めて数日〜1ヶ月はイライラなどの離脱症状が現れますが、一方では、食べ物がおいしく感じられたり、肌の調子がよくなるなど、禁煙の効果を実感できるようになるでしょう。

運動しやすい季節が到来。無理なく継続するのが大切!

急に激しい運動をはじめるとは禁物。歩きやすい靴でウォーキングなど軽い運動から始めましょう。運動中の水分補給もお忘れなく!

