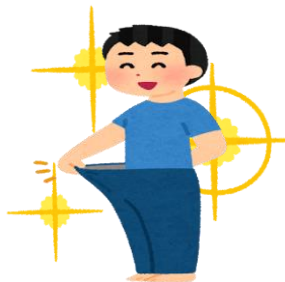


8月

夏本番！ 「今こそお腹すっきり大作戦」



■内臓脂肪って何だろう？■

体の脂肪（体脂肪）は、主に内臓脂肪と皮下脂肪の二つに分けられます。いずれもエネルギーの貯蔵庫としての役割や、内臓や体を保護するクッションのような役割をしています。

内臓脂肪と皮下脂肪の違い

内臓脂肪	皮下脂肪
体内に余ったエネルギーは内臓脂肪へ変化する	少しずつ溜まっていく脂肪
運動や食生活で簡単に減らせる	運動や食生活では簡単に減らない
男性、閉経後の女性に多い	女性に多い
増えすぎると糖尿病・高血圧・脂質異常症などの原因になる	増えすぎると関節痛や生理不順の原因になる



参考：兵庫県三木市ホームページ <https://www.city.miki.lg.jp/soshiki/28/61594.html>

■内臓脂肪が増えると良くない理由■

脂肪は、過剰に蓄積されると様々な健康上の悪影響を引き起こします。特に、内臓脂肪は生活習慣病の元凶となることが知られており、その危険性は皮下脂肪よりも高いとされています。

内臓脂肪を放っておくと、脳卒中や心臓病といった命にかかわる病気の発症リスクが格段に高まります。

内臓脂肪の蓄積が与える影響

図1

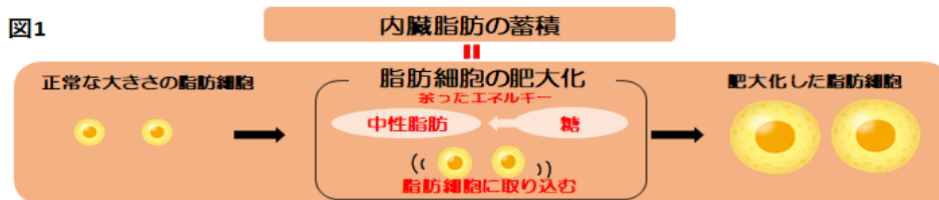
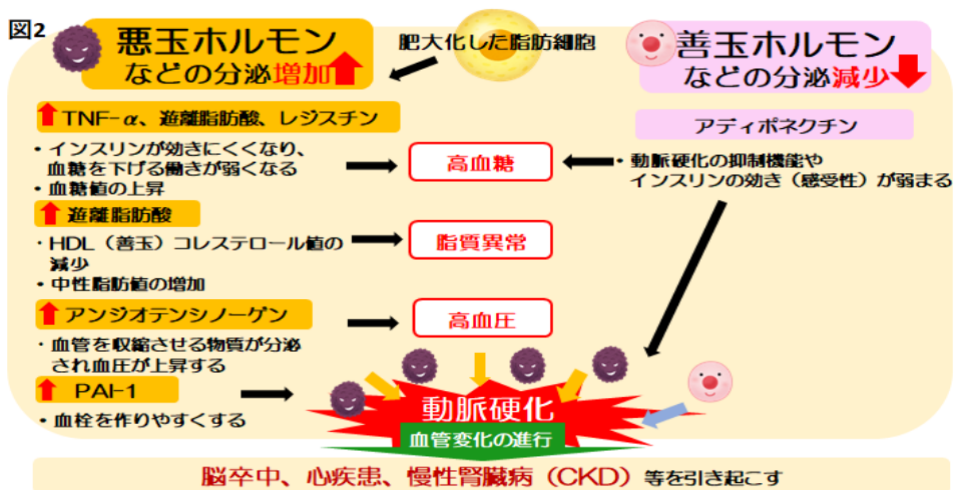


図2

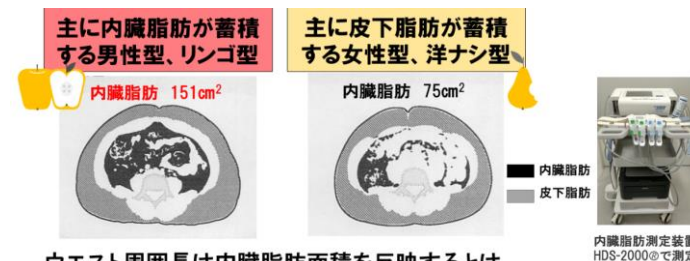


引用：福岡市健康づくりサポートセンター

<https://www.kenkousupport.jp/arekore/arekore18.html>

■見た目からは分らない■

同じウエスト周囲長の男女の内臓脂肪と皮下脂肪



ウエスト周囲長は内臓脂肪面積を反映するとは限らないことがわかります。

引用：国立研究開発法人 国立研究循環器センター

<https://www.ncvc.go.jp/hospital/section/ld/endocrinology/tr03/>

「太っていないから大丈夫」と過信せず、定期的な健康診断・腹囲の測定などで、ご自身の状態を把握することが重要です。

■内臓脂肪の主な評価方法■

測定方法	メリット	デメリット
腹部CT 腹部エコー MRI	正確性・高	医療機関を受診する必要がある、 検査費用数千円がかかる
腹囲測定	簡便、低コスト	皮下脂肪も含まれてしまう

※日本内科学会では、内臓脂肪の簡易測定方法として、腹囲測定と体組成計の使用を推奨しています。正確な測定の場合にはCT検査が用いられます。



■いざチェック！内臓脂肪■

『腹囲測定＋体組成計』で、内臓脂肪を測定してみましょう！

【腹囲の測定方法】

使用する物：柔らかいメジャー
姿勢：立った状態
測定位置：おへその高さ



<方法>

メジャーをおへその高さに合わせ、床と並行になるようにメジャーを巻き付ける。軽く息を吐いたところで測定する。



【腹囲】
男性:85cm/
女性90cm以上

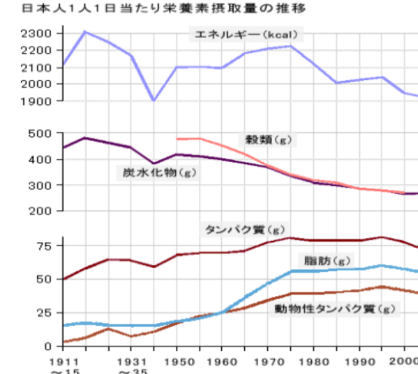


【体組成計】
標準よりも
多い

内臓脂肪が蓄積している可能性 高↑

■近年の生活スタイルの変化■

一日の栄養摂取量の推移



引用：糖尿病ネットワーク <https://dm-net.co.jp/gotoh/60/>

<近年の食生活の変化>

50年前と比較すると…

- 総摂取エネルギー→約200kcal減少
- 主食である炭水化物→130kcal減少
- 脂肪の摂取量→約2倍に増加
- 動物性タンパク質→約1.5倍に増加

日本人の歩数の推移

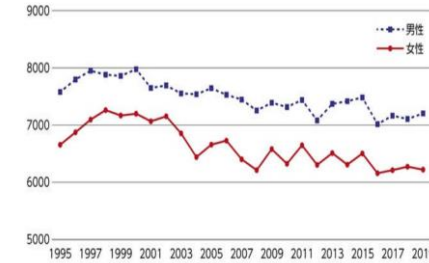


図1 日本人の歩数の推移（年齢調整値、国民健康・栄養調査）

引用：健康長寿ネット

<https://www.tyoju.or.jp/net/topics/tokushu/shizenni-kenkoninareru-kankyozukuri/shizennihosugafuerukankyozukuri.html>

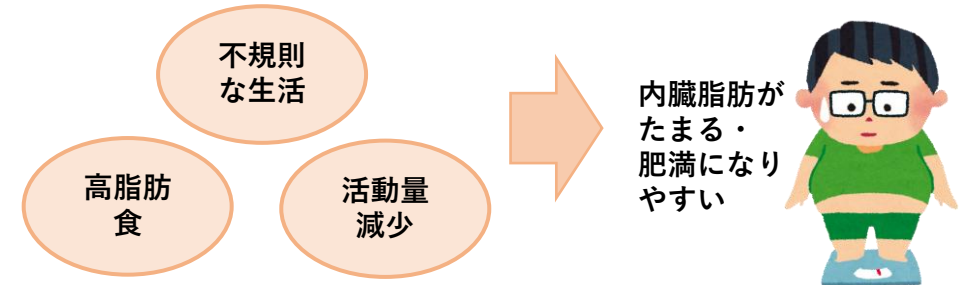
<近年の活動量の変化>

30年前と比較すると…

- 一日の歩数→約1,000歩減少

50年前と比較すると…

- 消費カロリー→約200～300kcal減少



痩せやすいベース（生活）を作る！

- 十分な睡眠をとる
（カロリー消費、脂肪燃焼、食欲抑制効果がある）
- 朝食をとる
（便秘解消につながる、代謝モードにスイッチが入る）
- 食事の時間は朝・昼・夕、一定の時間にする
- 食事と食事の間は4時間以上空ける
- 夕食はできるだけ早い時間にする
- 夕食が遅くなる場合は分食（夕食を2回に分けるという考え方）をする
例）夕方におにぎりなどの主食を食べ、帰ってからはおかずを軽く食べる



食事を減らす、その前に。

- 栄養バランスを見直す
（主食・タンパク質・野菜類）
- タンパク質をしっかり取る
（目安は一日で手のひら4つ分）
- 脂質の多い食品を避ける
（×ベーコン、ひき肉、豚バラ肉、揚げ物等）
- 食物繊維を積極的に摂る
（野菜、きのこ、海藻類、玄米等）
- 間食、飲酒は心の栄養
（目安は200kcal未満）



■実践！お腹すっきり大作戦■

「食生活の変化」
「活動量低下」
「不規則な生活」で
太りやすくなった生活
から抜け出そう！



「習慣にするコツ」
最初から頑張りすぎないこと。

- ①すぐにでもできてしまいそうなことから始める（ベビーステップで）
- ②習慣になったら1つ、2つと増やしていく

⇒「いつのまにか変わっていた」
となれば大成功！！



運動なしで?! 消費カロリーアップ

- NEAT【非運動性活動熱産生】を増やす
（日常生活の中で自然に行う身体活動によるエネルギー消費のこと）。
「横になる<座る<立つ<歩く」を意識する。
例）立ち作業を増やす、ストレッチをする、階段を使う、歩数を増やす、掃除を丁寧に行う、整理整頓をする等



侮るなかれ、定期チェック

- 定期的に体重や腹囲を測定しましょう（体重よりも腹囲のほうが先に成果が出ることが多いです）
- 記録をつけ、目のつくところに貼っておくとよいでしょう



～産業保健スタッフより～

内臓脂肪は、生活習慣を見直すことで比較的減らしやすい脂肪です。内臓脂肪を減らすことは、疾患の予防・改善に繋がり、健康寿命の延伸に大きく貢献するだけでなく、見た目にもすっきりとして体も動かしやすくなり、生活の質も向上します。この夏はぜひ「お腹すっきり大作戦」に取り組んでみてください。

（※持病のある方は、取り組み前に主治医に相談なさってください。）