

4月中性脂肪を減らすには？



食事で摂取した糖質や脂質は身体を動かしたり、生きるためのエネルギーとして燃焼されますが、食べ過ぎなどで余ったエネルギーは脂肪細胞に中性脂肪として蓄えられます。脂肪細胞はため込むと1つ1つが徐々に大きくなり、最大限まで膨れ上がると分裂し、さらに中性脂肪をため込みます。



脂肪細胞の中身は同じ中性脂肪ですが、たまる場所によって性質が異なります。

内蔵脂肪

- 〈特徴〉…小腸（腸間膜）の周りにたまる
- 皮下脂肪に比べたまりやすい
 - エネルギーとして利用されやすい
 - ★生活習慣病の原因になる

皮下脂肪

- 〈特徴〉…皮膚（下腹部・太もも）にたまる
- 内臓脂肪に比べてたまりにくい
 - エネルギーとして利用されにくい
 - 生活習慣病の原因になりにくい

脂肪細胞は健康な人の場合、食欲を調整し食べ過ぎを防いだり、血糖値を下げるインスリンを効きやすくしますが、**内臓脂肪組織**に中性脂肪が溜まりすぎると、悪玉の作用が働き、インスリンが効きにくくなったり、血栓ができやすくなったり、血圧が上がりやすくなります。そして、糖尿病や脂質異常症、高血圧といった生活習慣病や動脈硬化を引き起こしやすくなります。

内臓脂肪型肥満



脂質異常・高血糖
高血圧



心臓病・脳卒中などを招きやすい状態
(メタボリックシンドローム)

- お酒が好き
- あまり運動していない
- 甘いものが大好き
- 睡眠不足
- 脂っこい料理が好き
- 食べすぎるが多い
- 果物をよく食べる

当てはまっていたあなたは要注意!!

内臓脂肪は、皮下脂肪に比べて健康的な食事や運動、身体活動によって減りやすいことが特徴のため、自身の生活習慣を見直していきましょう。

● 中性脂肪を減らすための3つの意識 ●

◎チェックリストに当てはまることを改善する

加齢とともに中性脂肪値は上がりやすくなります。

特に、食べ過ぎ飲みすぎなど、若いころと同じような食生活を続けている人は要注意！

◎3食しっかり食べる

食事を抜くと、必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなります。

主食・主菜・副菜がそろった、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

◎意識して野菜を食べる

野菜の量が増えれば、食事全体のボリュームも増えて満足度がアップ！

食べ過ぎ防止、控えたい脂質や炭水化物を減らすことにもつながります。

