

Stop!ざ・メタボNo,160 内臓脂肪のたまり過ぎはなぜ悪い?

食事によってとり過ぎたエネルギーは「体脂肪」となり、からだに蓄積されます。体脂肪は「皮下脂肪」「内臓脂肪」の2種類に分けられます。

皮下脂肪とは皮膚のすぐ下にある脂肪で、手でつまむことができます。一方、内臓脂肪は胃や腸のまわりにつき、手でつまめない脂肪です。太った体型の方、痩せた体型の方に関わらず内臓脂肪はたまります。ウエストまわりがぽっこりとしていたり、痩せていても体脂肪率が高かったりする原因のひとつはこの内臓脂肪で、見た目では分かりにくいのが特徴です。

内臓脂肪は胃や腸を守ったり血圧をコントロールするなど様々な役割がありますが、増えすぎると高血圧、脂質異常、高血糖などを生じ、メタボリックシンドロームや動脈硬化が進行しやすくなるといわれています。

内臓脂肪をためない一番の方法は毎日の食事です。テレワークが増えて運動習慣が減ったなど生活習慣が変わった方は今までと同じ食事量から「少し控えめ」を心がけ、野菜やきのこ類を積極的に食べるようにしましょう。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。