

## 健康日記

(知っておきたい脂肪のアレコレ!!) ~前月からの続き~

### 《脂肪とともに増える病気のリスク》

脂肪の増加は、やがて肥満につながります。

肥満は外見だけではなく、疾患をはじめとした体への影響を及ぼすこともあります。



#### ① 高血圧

肥満によってインスリンが過剰分泌され血液中のインスリン濃度が高くなると、ナトリウムを排泄しにくくなったり血管が収縮したりして血圧が上がる。

#### ② 糖尿病

内臓脂肪が増えインスリンの過剰分泌が続くと、やがてインスリン分泌量が低下。ブドウ糖が血液中に溜まるようになり、高血糖状態となる。

#### ③ 脂質異常症

脂質の摂取量が多すぎたり、脂肪細胞に脂肪が溜まりすぎたりすると、血液中の脂肪濃度が高くなる。善玉コレステロールが減り、中性脂肪が増える。

#### ④ 動脈硬化⇔ (①高血圧・②糖尿病・③脂質異常症などが原因で起こる)

動脈の血管が硬くなって詰まりやすくなる状態のこと。脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす。

#### ⑤ 内臓の不調

つきすぎた内臓脂肪が臓器を圧迫し、働きを妨げる。胃なら消化不良、腸なら便秘、膀胱なら頻尿、首回りだと睡眠時無呼吸症候群など。

#### ⑥ 認知症

内臓脂肪が増えインスリンの効き目が悪くなると、アルツハイマー型認知症の原因とされるたんぱく質「アミロイドβ」の蓄積が早まる。

#### ⑦ 骨や関節の異常

支える筋肉の割合が減ってしまうので、体重が重くなればそれだけ骨や関節に負担がかかり、腰やひざなどを傷めやすくなる。

### 《脂肪の対策》

#### 食事

##### ① 食事を摂らないのは絶対 NG

極端な食事制限は、筋肉が減るばかりか、食事制限をやめたときに筋肉が減った部分に脂肪がつきやすくなりリバウンドの元となります。



② あわてず、よく噛んで食事する

脳が血糖値の上昇を感知し満腹を感じるのは、食べ始めから 15 分かかります。咀嚼することも満腹中枢を刺激するので、1 食 15 分以上かけて食べましょう。

③ 食物繊維を多めに摂り、糖質は半分を目標に

食物繊維を多く含むきのこ・海藻類などは、血糖値の上昇を抑え、胃を膨らませることもでき一石二鳥。糖質はいままで食べていた半分ぐらいを目標にしましょう。

## 運動

① 有酸素運動を習慣にする

毎日の生活に 10 分の軽い有酸素運動をプラスしましょう。例えばラジオ体操やウォーキングなどでもいいですし、歩いて買い物に行くとか、散歩に出かけるなどでもかまいません。食べ過ぎた時やしっかり痩せたいという人は、さらに 10 分追加 しましょう。

② お腹ぽっこりにはプランク

プランクは体幹（インナーマッスル）を鍛えられ、腹筋にも効果的です。

1. うつぶせの状態から肘を 90 度に曲げて前腕で体を支える。
2. 足を肩幅に開いて、つま先を床につけ、膝を地面から話す。
3. 肩から足首までが一直線になるよう、お腹に力を入れてキープ。

\*目安：最初は 10 秒くらいから無理をせず行う。

最終的には 1 分間続けられるまで。

目安：最初は 10 秒くらいから無理をせず行う。  
最終的には 1 分間続けられるまで。

(参考文献) いきいき健康生活 2023 年 4 月号

