



年末年始にかけていつもより高カロリーの食事を食べる機会が多く、「体重が増えた」「お腹が出てきた」と感じる方も多いかと思います。皮下脂肪や内臓脂肪が付き過ぎてお腹周りが増えると、ホルモン分泌のバランスが崩れ、体調不良や生活習慣病の心配が出てきます。今月は、生活習慣病を防ぐためにも皮下脂肪と内臓脂肪についてご紹介したいと思います。



## 皮下脂肪

皮下脂肪は、皮膚の下にあって比較的体の表面に近い場所にある脂肪です。この脂肪は、見た目に現れやすいことが特徴です。皮下脂肪が多いとお尻や太ももなど下半身の肉付きがよくなることから、皮下脂肪が多い体型は【**洋なし型肥満**】と呼ばれています。男性よりも女性の方が蓄積されやすい脂肪です。

### 《皮下脂肪がつく原因》

皮下脂肪がついてしまうのは、「**カロリー**の過剰摂取」「**運動不足**」が主な原因になります。日頃から摂取カロリーが消費カロリーを上回ることによって、どんどん脂肪が蓄積してしまいます。さらに生活習慣とも密接にかかわっており、特に運動不足は脂肪の蓄積を助長してしまいます。また、女性の場合、授乳期の貯えとして皮下脂肪を溜める働きもあります。



## 内臓脂肪

内臓脂肪は、腹筋の内側の壁である腹腔内についている脂肪を指します。皮下脂肪と比べて、お腹周りにつきやすいことから内臓脂肪が多いと【**リンゴ型肥満**】と呼ばれ、女性よりも男性に多くみられることが特徴です。

### 《内臓脂肪がつく原因》

内臓脂肪の蓄積には、生活習慣の中でも「食生活」が大きく影響します。例えば、運動をせずにファーストフードやコンビニ弁当ばかりを食べてしまっていたり、飲み会などの飲酒の機会が多かったりする方は要注意です。また、日頃のストレスや喫煙も内臓脂肪の蓄積を促してしまいます。



## 《生活の改善・内臓脂肪と皮下脂肪の落とし方》

内臓脂肪・皮下脂肪を落とすのはダイエットと何ら変わりません。基本的にカロリーを計算して食事制限や運動で『**摂取カロリー < 消費カロリー**』の状態にし、これを長期習慣化するしかありません。短期間で脂肪を落としたいと思うかもしれませんが、急激なダイエットは代謝を悪くし、リバウンドの原因になったり健康を害してしまうことが考えられます。一方で、長期間に渡ってゆっくりカロリーコントロールをすることで、確実にかつ、健康的に脂肪を落とすことができます。ポイントは『**自分にとって、習慣化できるくらい楽な方法で行うこと**』です。楽しないと続けることができませんし、意外と、ちょっとした意識でカロリーを消費することができると思います。

### 《食事制限》

#### ★間食を完全にしない

間食は意識次第で完全に無くすことができると思うので間食を頻繁にしている場合は一番にそれを無くしましょう。

#### ★食事の最初に野菜を食べる

食べ過ぎを防ぎ、血糖値の急上昇を抑制することができます。

#### ★毎食の白米の量を少し減らす

脂肪の生成を抑えて脂肪を落とすことができます。



### 《運動の方法》

#### ★階段を積極的に使う

#### ★通勤、通学、買い物に徒歩や自転車で行く

ウォーキングやランニングなど時間をとって行うことも良いのですが、継続が難しいこともあります。楽に習慣化できる運動を行うように心がけましょう。



内臓脂肪が落ちやすい食材に寒天があります。寒天は低カロリーで食物繊維が多く含まれた食材です。食物繊維は糖の吸収を遅らせ、コレステロールも減少させる働きがあるといわれています。

## ～ シンプル、牛乳寒天 ～



(材料：4人分)

- 粉寒天 ... 4g
- 水 ... 400ml
- 牛乳 ... 200ml
- 砂糖 ... 60g

- ① 水と寒天を火にかけ、沸騰したら2分ほどかき混ぜながら煮溶かします。
- ② 砂糖を加えて溶かします。
- ③ 火を止めて牛乳を加えます。
- ④ 容器に寒天を流し入れ、冷やしがたまったらかき上げます。
- ⑤ 切り分けて容器に盛って完成です。

全国の医療機関の処方箋を受付いたします  
何でもお気軽にご相談ください



### きりん薬局原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899

TEL 42-6900 FAX 42-6910

★今月の担当は那須貴美香です★