

脂肪細胞と上手につきあいまししょう

12月〜1月は、いつもより食べたり飲んだりする機会が多く「体重が増えた！」という人も多いのではないのでしょうか。

摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスがとれていると、体重は一定に保たれています。体重が増えるということからは、運動をして筋肉量が増える以外は、脂肪の量が増えたということになります。

【脂肪細胞の役割】

脂肪細胞の主な役割は、エネルギーの貯蔵と供給です。

エネルギーが余ると中性脂肪として脂肪細胞に貯え、エネルギーが必要となると、中性脂肪を分解してエネルギーとして

利用します。

飲食する量が増えたり、運動不足が加わって過剰となったものは、中性脂肪として脂肪細胞に貯えられていきます。必要以上に蓄積されると一つ一つの脂肪細胞が大きくなり、脂肪細胞から分泌される物質がマイナスの方向に働きます。

脂肪細胞は単に脂肪を貯えるだけでなく、細胞の大きさによって体にとってプラスに働く物質とマイナスに働く物質の分泌が変化するので



判定されます。また、肥満度（BMI）が25以上の人や、脂肪肝と言われている人、中性脂肪の数値が150mg/dlを超えている人、肝機能検査（AST・ALT・γ-GTP）の数値が高い人なども上手につきあえていない可能性が高い人です。

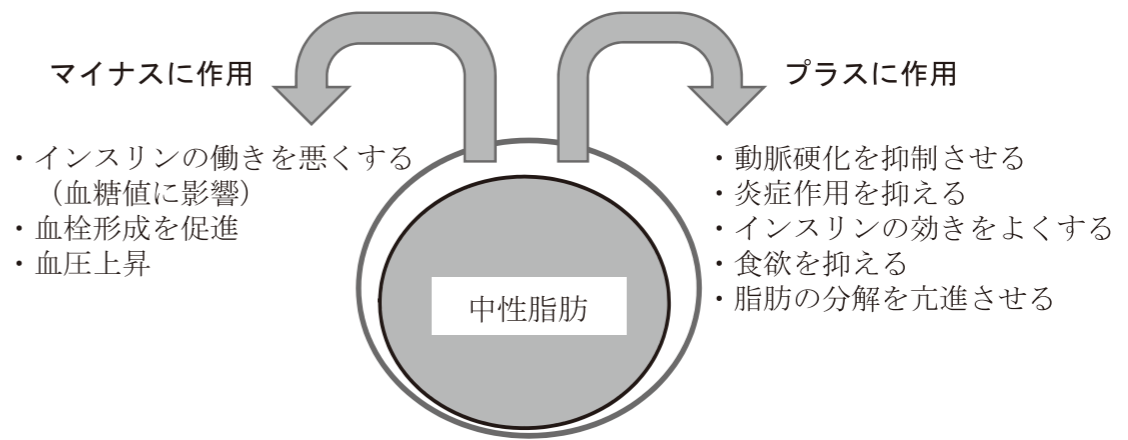
【内臓脂肪と上手につきあうポイント】

内臓脂肪は、貯めこみやすい反面、減らしやすい性質もあります。出来ることから始めてみましょう。

① 体重を計る

飲食の状況等によって体重は変化します。生活状況と体重の変化を確認しましょう。体重が増えた場合は、1〜2週間程度でもとに戻す工夫をしていきましょう。

【脂肪細胞から出ている物質】



【皮下脂肪よりも貯めたくない「内臓脂肪」】

同じ脂肪細胞でも、脂肪が蓄積する場所によって「皮下脂肪」「内臓脂肪」と言い、異なる性質を持ちます。内臓脂肪は、皮下脂肪よりも中性脂肪を貯めやすい性質があり、内臓脂肪が大きくなると、体にとってマイナスに作用する物質が多く分泌され、プラスに作用する物質の分泌が低下するため、生活習慣病や動脈硬化を引き起こす原因となります。



② 摂取エネルギー量を抑える

少しであつても、余分なエネルギー摂取が毎日のように続くことで、数年後には大きな体重の変化につながります。逆に言えば、間食を減らす、休肝日を作るなど、ちょっとした工夫を継続することで効果は表れます。

③ 遅い時間に食べない

遅い時間に食べて寝る生活は、過剰なエネルギーとして脂肪細胞に蓄積されます。食べてから就寝まで3時間程度はあけるようにしましょう。遅い時間になってしまった場合は、低脂肪で消化の良いものにして軽く済ませましょう。

④ 早食い、まとめ食い、ながら食い、つられ食いを減らす

わずかと思われるような食物の取り過ぎや運動不足が積み重なっていくことが、内臓脂肪の蓄積につながります。何をどのくらいどのようにならばよいのかなど、個人にあわせた工夫のアドバイスをしていただきますので、ぜひ保健師・栄養士をご活用ください。



⑤ 消費エネルギーを増やす

こまめに体を動かすだけでもエネルギーは消費されます。短い時間でも歩いたり体操を取り入れていきましょう。



お問い合わせ
総合福祉センター「ハピネス」
保健福祉課 保健・介護グループ
☎・☆4-1-3356