

確実に落とす!

内臓脂肪

2025-Summer NIKKEI Health 12

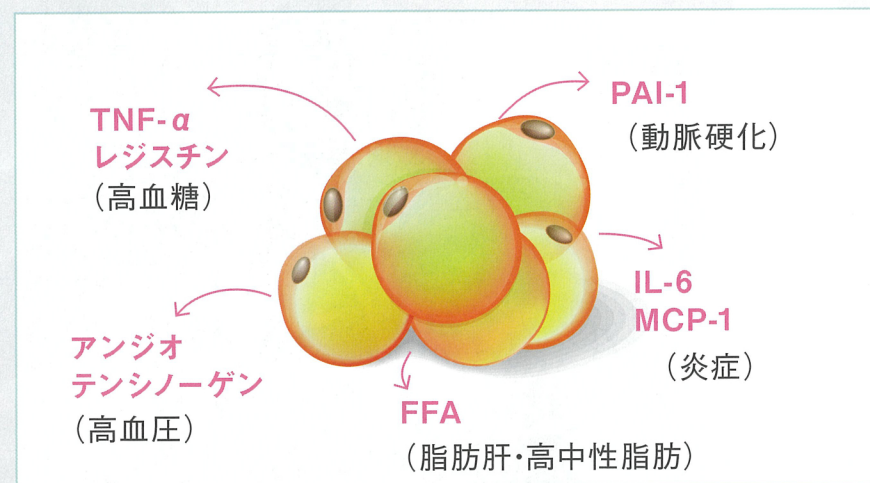
坂根直樹さん
国立病院機構京都医療センター臨床研究センター
予防医学研究室 室長

自治医科大学医学部卒業。京都府立医科大学、神戸大学を経て現職。日本肥満症予防協会執行理事。日本肥満学会学会賞、日本栄養・食糧学会学会賞(奨励賞)、日本内分泌学会研究奨励賞などを受賞。近著に『無理をしなくても内臓脂肪がみえる落ちる食べ方大全』(文響社)。

前川 智さん
長野松代総合病院
ダイエット科部長
消化器内科部長

産業医科大学医学部卒業。日本肥満学会肥満症専門医・指導医。医学博士。2010年より、糖質制限による食事療法や行動療法・運動療法を組み合わせたダイエット入院を実施。著書に、『ゼロから知りたい! 内臓脂肪の教科書』(西東社)など。

✓ 内臓脂肪はなぜよくない?



内臓脂肪が増えると、アディポサイトカインという脂質代謝物質の中で炎症物質をもった物質の分泌量が増える。たとえば、インスリンの効果が十分に発揮できない状態をもたらす高血糖、高血圧や脂質代謝異常、動脈硬化、炎症を引き起こすことがある。

✓ 更年期以降の内臓脂肪対策には 食事と運動が不可欠

食事だけ 筋肉が減る可能性

運動だけ なかなか減らせないことも

食事 + 運動 この2つの組み合わせが必要

脂肪が減ったという。(データ: 肥満専門医・指導医 坂根直樹氏提供)
syusiseries@nigro.jp | www.hiroshima-nigro.jp

なぜ内臓脂肪はよくない? 病気のリスクを 高める メカニズムとは

内臓脂肪は、その名の通り、内臓の周りにつく脂肪。皮下脂肪とは異なり、皮下脂肪は皮膚の下にある脂肪を指す。皮下脂肪は体のエネルギー源として使われるが、内臓脂肪は、必要以上に蓄積されると、病気のリスクを高める。内臓脂肪は、脂肪細胞の数が多く、脂肪細胞の大きさが大きい。脂肪細胞の数は、年齢とともに増えるが、内臓脂肪の数は、年齢とともに増える。脂肪細胞の大きさは、年齢とともに増える。脂肪細胞の大きさは、年齢とともに増える。

と坂根さんによると、ただ、内臓脂肪は蓄積されやすい一方、皮下脂肪は蓄積されにくい。脂肪細胞の数は、年齢とともに増えるが、内臓脂肪の数は、年齢とともに増える。脂肪細胞の大きさは、年齢とともに増える。脂肪細胞の大きさは、年齢とともに増える。

✓ 皮下脂肪 内臓脂肪 異所性脂肪 どう違う?

皮下脂肪は、皮下組織に蓄積する脂肪で、内臓脂肪は内臓の周りにつく脂肪。内臓脂肪は、脂肪細胞の数が多く、脂肪細胞の大きさが大きい。脂肪細胞の数は、年齢とともに増えるが、内臓脂肪の数は、年齢とともに増える。脂肪細胞の大きさは、年齢とともに増える。脂肪細胞の大きさは、年齢とともに増える。

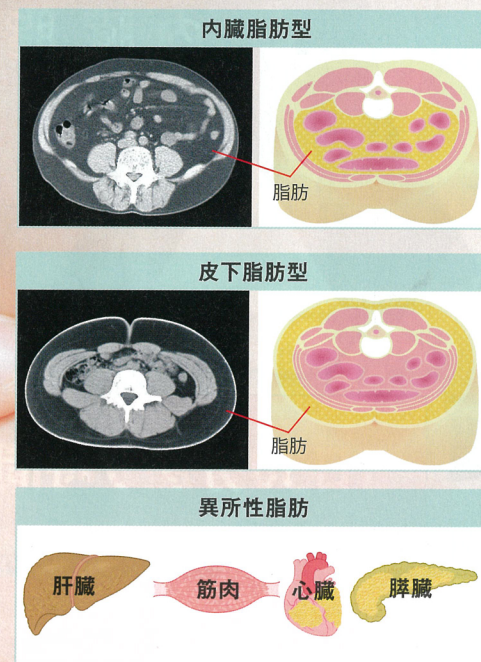
必須事項

内臓脂肪基準		
性別	男性 25cm以上	女性 25cm以上

以下の3項目のうち、
いずれか2項目以上が当てはまる

空腹血糖	中性脂肪	血圧
110mg/dL以上	150mg/dL以上	130/85mmHg以上

✓ メタボリック シンドロームの 定義とは?



腹部画像提供/坂根さん

内臓脂肪は、脂肪細胞の数が多く、脂肪細胞の大きさが大きい。脂肪細胞の数は、年齢とともに増えるが、内臓脂肪の数は、年齢とともに増える。脂肪細胞の大きさは、年齢とともに増える。脂肪細胞の大きさは、年齢とともに増える。

