

生活習慣病とは、食生活をとり除きにくい面  
習慣、運動習慣、飲酒、もあり、病気が慢性化  
喫煙、ストレスなどのして進行していつてし  
「生活習慣」が、その発  
まいます。

症や進行に大きく関与  
している病気のことを  
いいます。代表的なも  
のとして、肥満、糖尿  
病、高血圧、脂質異常  
症、高尿酸血症、心疾  
患、脳血管疾患、がん  
などがあります。生活  
習慣病の恐ろしいこと  
ろは、日常の習慣が少  
しずつ身体へ悪影響を  
及ぼし、気が付いたら  
死につながる病気にな  
っていることです。死  
まで至らなくても日常  
生活に支障が出たり、  
介護が必要になってし  
まったりします。また、  
病気の要因が身に付い  
た習慣であるため、そ  
な

### 内臓脂肪過多

この生活習慣病のほ  
ぼすべてに内臓脂肪過  
多が関係してい  
ます。したがっ  
て、内臓脂肪の  
増加が生活習慣  
病の予兆であり、  
内臓脂肪が多い  
内臓脂肪型肥満  
こそが生活習慣  
病にもっとも悪  
影響を及ぼしま  
す。

それでは、生活習慣  
病の元凶である内臓脂  
肪はなぜ増えてしま  
うのでしょうか？ その  
メカニズムについてみ  
ていきましょう。食事  
などで摂取した「摂取

エネルギー」が日常生活  
このため、食べ過ぎや  
活で消費する「消費エ  
ネルギー」を超えると、と、エネルギーが余っ  
余ったエネルギーはす  
てしまい、内臓脂肪が  
蓄積されるのです。運  
動不足もエネルギーが  
余ってしまうので、内  
臓脂肪蓄積の原因とな  
ります。

皮膚のすぐ下にある皮  
下脂肪です。皮下脂肪  
として蓄えきれなかつ  
た中性脂肪は、内臓の  
周りにつく内臓脂肪と  
して蓄えられます。  
私たちが食事から得  
る三大栄養素(糖質、  
脂質、たんぱく質)は  
すべて最終的には中性  
脂肪となり、エネルギ  
ーとして消費しきれな  
いと、体脂肪になりま  
す。

ならないため、糖質は  
もっとも余りやすく、  
体脂肪になりやすいの  
です。  
体脂肪は本来、将来  
エネルギー不足に陥っ  
た時のためのエネルギ  
ーを貯蔵しておくとい  
う役割があります。た  
だ現代日本では、飢餓  
状態になるようなこと  
がほとんどないため、  
貯蔵した体脂肪が使わ  
れることなく、内臓脂  
肪として蓄積してしま  
い、生活習慣病を引き  
起こしてしまうのです。  
食習慣は何げなく身  
体に悪いものを摂取し  
ていることが多く、「そ  
んなに食べていないの  
に、肥満になってしま  
った」と嘆いている患  
者さんを多数診察して  
きました。しかし、詳  
しく食習慣を問診する  
と、「食後のデザートは  
必須。甘いものは別  
腹」締めのご飯や麺類  
がなければ、食事とは  
言えない「間食のおや  
つがないと調子がおや  
い」「夜食にカップラー  
メンか菓子パンを食べ  
ないと眠れない」とい  
うように、糖質の取り  
すぎの食習慣をお持ち  
の人は、体質や遺伝、年  
齢のせいにするのでな  
い、生活習慣、特に食  
習慣を見直してみまし  
よう。糖質を取りすぎ  
ている人が大勢いると  
思います。以上のこと  
から、糖質制限は生活  
習慣病改善の第一歩と  
考えてもらって差し支  
えありません。

## 生活習慣病に最も悪影響



ですが、三大栄養素のう  
ち、いちばん体脂肪に  
なりやすい栄養素は何  
だと思えますか？ 言  
葉のイメージから「脂  
質」と答える人もいる  
かもしれませんが、実  
は「糖質」です。とい  
うのも、「脂質」や「た  
んぱく質」は体の構成  
成分で新陳代謝に使わ  
れるのに対し、「糖質」  
はエネルギー源にしか  
ならず、甘いものは別  
腹「締めのご飯や麺類