

内臓脂肪 減らして防ぐ 生活習慣病

「それほど太ってはいないけれど、おなかが出ている」
内臓脂肪が蓄積した人にはこういったタイプが多く見られます。あまり問題がないように思われがちですが、動脈硬化と深く関係し、これに「血糖値や血圧が少し高め」、「血液中の脂肪が多い」などが重なると、この動脈硬化を急激に進めてしまい、心筋梗塞や脳卒中の危険が高まってしまいます。



■内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）をチェック！

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加え、①血液中の脂質 ②空腹時血糖 ③血圧値のうち2つ以上あてはまる場合をいいます。

こんな方は内臓脂肪型肥満の疑い有り！

腹囲（おへその高さを測る）が
男性 85cm以上
女性 90cm以上

中高年の男性に多い、内臓に脂肪がたまる「りんご型肥満」は要注意です！

肥満は、高血圧や高脂血症、糖尿病を引き起こす要因になるうえ、脂肪自体がからだに悪い物質を作り出すことがわかってきました。



①血液中の脂質

高脂血症予備軍

血液中の脂質で
中性脂肪…150mg/dl以上
または、
HDLコレステロール…40mg/dl未満

②空腹時の血糖

糖尿病予備軍

空腹時血糖が110mg/dl以上

③血圧値

高血圧予備軍

血圧値が収縮期血圧130mmHg以上
または、
拡張期血圧85mmHg以上

■内臓脂肪を減らす生活のヒント

内臓脂肪は、つきやすい反面、食生活の改善や運動で、減らしやすい特徴があります。次の項目をヒントに、生活を見直してみましょう。

毎体重や腹囲を測る

毎日記録をつけて意識し、日々の成果を励みにする

ウォーキングをする

仕事や家事の合間など、歩く機会をつくろう。ウォーキングを含め「毎日1万歩」を目標に！

テレビを見ながら

足踏み・筋トレ

運動する時間がとれない時は、テレビを見ながら足踏みや腹筋・腕立て伏せの筋力トレーニングを

腹八分目・1日3食規則正しくとる

残業などの仕事の都合があっても、なるべく同じ時間帯に、バランスの良い食事をとるよう心がける

動物性脂肪を減らして 野菜が多めの献立に

高エネルギーの動物性脂肪や糖から、低エネルギーの野菜やきのこ類、海藻類などの多い献立に変える

酒は飲みすぎず、早めに切り上げる 夜食は控える

禁煙や定期検診も
忘れずに！