



内臓脂肪

内臓脂肪ってどこにつく脂肪？皮下脂肪とどう違うの？どうしたら内臓脂肪は減らせるの？今回はそんな疑問を解決しながら、内臓脂肪を減らして生活習慣病を予防しましょう！

【内臓脂肪とは】

お腹の中や内臓は薄い膜に覆われていますが、その膜の表面につくのが内臓脂肪です。この内臓脂肪は余ったエネルギーの倉庫ともいわれ、脂肪細胞ひとつひとつに中性脂肪が蓄積されます。この脂肪細胞からは様々な生理活性物質（ホルモンに似た物質）が分泌されています。脂肪細胞が大きくなると分泌物質のバランスが乱れ、血圧や血糖値、血液中の脂質に影響を及ぼし、生活習慣病を引き起こします。

【内臓脂肪】

お腹の内面や内臓の周囲につく

- ◆ 燃焼しやすい
- ◆ 生活習慣病の原因となる

【皮下脂肪】

お尻やふとももにつきやすい

- ◆ 燃焼しにくい
- ◆ 睡眠時無呼吸症候群、関節痛、月経異常の原因となる

腹部の断面図（イメージ）
赤い部分が脂肪



内臓脂肪



皮下脂肪

内臓脂肪から分泌される生理活性物質

善玉アディポサイトカイン

アディポネクチン

血圧や中性脂肪を下げる、動脈硬化を防ぐ

内臓脂肪増加により
分泌減少

悪玉アディポサイトカイン

TNF-α

インスリンを低下させ血糖値を上げる

PAI-1

血栓をつくり、動脈硬化を促進する

アンジオテンシノーゲン

血圧を上げる

内臓脂肪増加により
分泌増加

内臓脂肪の蓄積が引き起こす病気

脂質異常症

痛風

心筋梗塞

脳梗塞

脂肪肝

動脈硬化

糖尿病

高血圧症

脂質異常症、高血圧症、糖尿病は単独でも動脈硬化を進める原因となりますが、複数の病気が重なると、さらに動脈硬化が進行して、心筋梗塞、脳梗塞の危険が高まります



内臓脂肪がたまる原因は？

ずばり「**食べ過ぎ**」と「**運動不足**」です。摂取したエネルギーが運動や基礎代謝で消費されずに体の中で余ってしまうと、中性脂肪に変えられて脂肪細胞に蓄えられます。

メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪蓄積 + 2個以上の危険因子 = メタボリックシンドローム

「メタボリックシンドローム」の診断基準

必須項目	3項目中、2項目以上に該当
ウエスト周囲径	● 中性脂肪(トリグリセリド) 150mg/dL以上 かつ/または
男性 85cm以上	● HDL(善玉)コレステロール 40mg/dL未満
女性 90cm以上	● 収縮期血圧 130mmHg以上 かつ/または
	● 拡張期血圧 85mmHg以上
	● 空腹時血糖 110mg/dL以上

メタボリックシンドローム診断基準検討委員会：日本内科学会雑誌 94(4)：794-809, 2005

メタボに当てはまる方はより病気の危険性が高まります。

内臓脂肪を減らすには？

生活の中に運動を取り入れるとともに、過食をやめて摂取カロリーを減らしましょう！

運動のポイント

- ◆ まずはウォーキングから（週3回 1時間程度）
- ◆ 電車やバスで座らない
- ◆ 階段を使う

運動をする前にはストレッチを
しましょう



食事のポイント

- ◆ 1日3食とる
- ◆ 揚げ物を控える
- ◆ 糖分量を摂りすぎない
- ◆ 夕食は控えめに
- ◆ お酒は適量で（目安：1日ビール 500ml まで）

1日に必要なカロリー
成人男性：2000～2200 kcal
成人女性：1800～2000 kcal