

中高年「内臓脂肪の減らし方」①

中高年男性に多く見られるのが「内臓脂肪型肥満」です。お腹周りが太りやすく全体的に丸みを帯びている「リンゴ型」体型とされています。内臓脂肪とは、お腹の内面や内臓を覆う膜につく脂肪です。食べ過ぎや運動不足が原因で内臓脂肪が溜まると、糖尿病や高脂血症、脂質異常症、動脈硬化などの生活習慣病のリスクが高まります。今回は生活習慣（食事と運動）を見直し、内臓脂肪を減らす方法を今月号と来月号でご紹介致します。

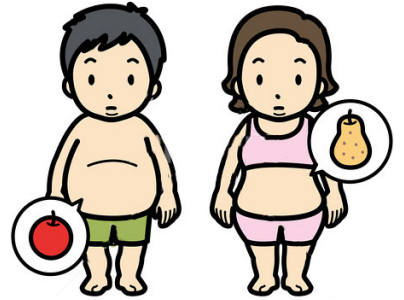
内臓脂肪型肥満とは… 中高年のメタボ、予備群の男性は年々増えており、その割合は2人に1人だと言われています。

内臓脂肪型肥満とは、お腹の辺りにある臓器をおおう「腸間膜(ちょうかんまく)」などに脂肪がたまった肥満のことです。筋肉の内側で、腸などの内臓の周りに脂肪がついている状態の肥満です。肥満には他に、下腹部、腰の周り、太もも、お尻の周りなどの皮下(筋肉と皮との間)に脂肪が付く「皮下脂肪型肥満」があります。

内臓脂肪型肥満は男性に多く、体型がリンゴのような形になるので「リンゴ型肥満」ともいいます。また、皮下脂肪型肥満は女性に多く、体型が洋ナシのような形になるので「洋ナシ型肥満」ともいいます。

内臓脂肪型肥満は、「高血圧」、「糖尿病」、「高脂血症(脂質異常症)」などの生活習慣病を引き起こす原因となるので、注意したい肥満のタイプです。

皮下脂肪型肥満は、見た目ですぐ太っているとわかるので肥満していることが簡単に自覚できますが、内臓脂肪型肥満は見た目ではわかりにくい「隠れ肥満」である場合もあります。ただ、内臓脂肪型肥満であるかどうかを簡単に調べる方法があります。それは、へその部分のウエスト周りが、「男性 85cm 以上」、「女性 90cm 以上」であると、内臓脂肪型肥満である可能性が高くなります。



内臓脂肪の減らし方(食生活編Ⅰ) 肥満の2大原因は「食べ過ぎ」と「運動不足」。生活習慣を見直しましょう。

内臓脂肪は皮下脂肪と違って簡単に溜まりやすいのですが、逆に皮下脂肪と比べて減らしやすいという特徴もあります。内臓脂肪を減らすには食事や運動の両方からアプローチをする必要がありますが、まずは自分の食生活を見直しましょう。食べる量は必ず腹八分目以下にします。脂っこい食事は避け、栄養バランスの良い食事を心掛けます。出来るだけ規則正しい食事時間にして、ゆっくり噛んで食べるようにします。過度な食事制限、ダイエットは長くは続きません。少しの我慢で無理のない健康的なダイエットを目指します。

基礎代謝の低下によるカロリーオーバー

中高年になると筋肉量の減少により、身体が必要とするエネルギー量も減ってゆきます(基礎代謝の低下)。体重は変わってなくても筋肉量が減り、体脂肪が増加している事に気づいていないと、若い頃と同じような食事ではカロリーオーバーとなり、体に脂肪が蓄積されてゆきます。腹八分目やバランスの摂れた食事を心掛けましょう。



早食い、不規則な食事の時間

早食いは満腹感が得られない事で食べ過ぎ、血糖値が上がりやすいため肥満になりやすいとされています。食事はゆっくりと時間をかけて良く噛むことが肥満対策です。また、不規則な時間での食事は消化機能に影響します。特に食べてからすぐに寝ると体に蓄積される脂肪量は増加します。夕飯は寝る3時間前に済ませましょう。



アルコールは適量を守る

お酒を沢山飲むと肝臓の脂質代謝が阻害され、中性脂肪が代謝されず脂肪が蓄積されてゆきます。また、日本酒やビールは糖類を含んでいますので、肝臓で脂質と一緒に脂肪へと変わります。さらに、脂っこいおつまみとお酒と一緒に食べると脂肪に変わりやすくなります。男性の場合、日本酒1合、ビール中瓶1本程度が適量で、週に2回休肝日を設け、あっさりしたおつまみと一緒に飲みましょう。



腹八分目以下を心掛ける

腹八分目とは、もう少し食べれるけど食べなくても大丈夫という程度。お茶碗1杯のご飯を7~8割程度で盛り付けします。野菜を多くして脂っこいのは控え、噛む回数を多くし、ゆっくり食事する…最初は食欲を我慢しながらも、腹八分目の習慣化は自然と体重が落ちて、健康な体になってゆくとされています。



バランスの良い食事とは…主食、主菜、副菜の和食が理想

自炊でもテイクアウトや外食の場合でも、「主食」・「主菜」・「副菜」を揃えます。「主食」は米、パン、めん類などの穀類で、栄養素は炭水化物です。「主菜」とは魚や肉、卵、大豆製品を使ったタンパク質主体のメインのおかず。「副菜」は野菜や海藻、きのこ類を素材にしたサイドメニューで、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを摂る事が出来ます。副菜を上手に用意することが、栄養バランスを整えるポイントになります。そして「汁物」を合わせた和定食が理想的です。これらを組み合わせた食事を毎日、最低2食以上を食べると、だいたい30品目を食べているのに近い栄養バランスになります。和食店の定食メニューを参考に、副菜をできるだけ2品にします。ご飯は軽く一杯程度にします。



※来月号では「食生活編Ⅱ」と運動編をご紹介します。