

中高年「内臓脂肪の減らし方」②

高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病を引き起こす原因となる「内臓脂肪型肥満」。腹囲のサイズが「男性 85cm 以上」、「女性 90cm 以上」であると内臓脂肪型肥満と判定します（腹囲の測定は一番くびれた部分ではなく「おへそ」の高さを測定）。先月号に引き続き、食生活や運動を見直し、効果的な内臓脂肪の減らし方をご紹介します。

内臓脂肪が溜まる原因 過食や偏食等の乱れた食事と運動不足により、余ったエネルギーが脂肪に変わります。

摂取したエネルギーが運動や基礎代謝で消化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。過食や偏食による「炭水化物(糖質)と脂質」の過剰摂取が内臓脂肪の直接的な原因で、糖質の摂取量が多いと血糖値を上げ、インスリンが分泌されるのですが、インスリンは血糖値を下げると同時に余ったブドウ糖を中性脂肪に合成する作用がありますので、糖質を摂りすぎると内臓脂肪が溜まりやすくなります。また、脂身の多い肉やバター、マーガリン等の摂り過ぎも内臓脂肪を増やす原因です。

内臓脂肪の減らし方(食生活編Ⅱ) 脂肪の溜まりにくい食事内容とゆっくり良く噛んで、腹八分目を心掛けましょう。

先月号(食生活編Ⅰ)のおさらい

- ①腹八分目以下を心掛ける
お茶碗1杯のご飯を7~8割程度にし、野菜を多め、噛む回数を増やし、ゆっくり食事しましょう。
- ②早食い、不規則な時間での食事は控える。夕食は寝る3時間前までに。
- ③アルコールは適量(日本酒1合又はビール中瓶1本程度)を守り、週2回は休肝日を設けましょう。飲み過ぎは肝臓の脂質代謝を阻害し、脂肪が蓄積されてゆきます。
- ④バランスの良い食事を心掛ける
主食(ご飯やパン)、主菜(肉や魚)副菜2種(野菜、海藻、キノコ)、汁物の和定食が理想的です。

食物繊維を積極的に摂ろう(水溶性食物繊維：不溶性食物繊維 = 1：2)

食物繊維は体内の消化酵素で消化されず、そのまま排出される成分です。その為、お腹に溜まりやすく満腹感を感じやすくします。食物繊維を食事の最初の方で食べる事で消化をゆっくりとしたものにし、血糖値の上昇が緩やかになります。野菜やきのこ類などの食物繊維を豊富に含む食材を積極的に摂り入れる事で、食べ過ぎの予防や血糖値の急激な上昇を抑えます。食物繊維には水溶性と不溶性の二種類があり、それぞれの特徴から水溶性 1、不溶性 2 のバランスで摂取するのが理想的です。

<水溶性食物繊維>

糖質の消化・吸収を緩やかにし、余分な脂質を吸着し排出します。便秘改善
 海藻類(寒天、ひじき、めかぶ等)
 果物(キウイ、バナナ、リンゴ、柿等)
 野菜(牛蒡、アボカド、オクラ、山芋、菊芋等)

<不溶性食物繊維>

胃や腸で膨らみ、便のかさ増しや便通促進作用。毒素排泄のデトックス効果
 野菜(牛蒡、トウモロコシ、アボカド、春菊、カボチャ、モロヘイヤ、豆類、いも類、キノコ類、アーモンド等)

脂肪燃焼効果の高い食材

代謝を刺激し余分なカロリーを燃焼する食材があります。適度な運動と摂取カロリーを抑えながら、燃焼効率の良い食材も適量摂り入れると効果が高まります。脂肪燃焼効果の高い食材は、卵、リンゴ、ブロッコリ、唐辛子、大麦、オーツ麦、グレープフルーツ、青魚、乳製品、緑茶、生姜、エノキダケ、レバー、ゴーヤ、エゴマ油、アマニ油等です。



間食 / 別腹 / もったいないをやめる

間食は常にエネルギーを摂取している状態。身体はエネルギーを貯蔵しようとするので、余分な脂肪を付ける原因です。また、女性に多いのが食後のデザート等の甘い物は確実なカロリーオーバーの原因です。お茶などカロリーの低い飲み物で我慢します。残ったもの全て食べるのは食べ過ぎの原因。明日のおかずにとっておきましょう。もったいないより「食べ過ぎ」を優先に！



プチ糖質制限

糖質制限はご飯やパンなどの主食(炭水化物)の摂取量を減らし、余分な糖が脂肪になることを防ぐ事を目指したものです。ご飯一膳(160g)の糖質量は58.9g(角砂糖約18個分)食パン6枚切り1枚(67g)は糖質29.7g(角砂糖約9個分)あります。過度な糖質制限は体に良くありませんので、腹八分目を守り、主食の量を2割程度減らすだけでも効果があります。筋肉維持にタンパク質を多めに！



内臓脂肪の減らし方(運動編) 運動による筋力維持で基礎代謝を上げ、日常生活の中で体を動かす工夫が大切です。

基礎代謝とは、呼吸したり体温を調整したり生命維持の為に消費されるエネルギーです。加齢と共に筋力低下による基礎代謝量は減少してゆきます。基礎代謝を上げるには運動して筋肉の量を増やすことが大切です。

無酸素運動(筋トレ)と有酸素運動の組合せが脂肪燃焼アップ

筋トレは重点的に筋肉を鍛える運動ですので、基礎代謝をアップしやすい運動です。ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は筋トレほど筋力を上げる事は出来ませんが筋力アップと脂肪燃焼効果、さらに肺活量を上げる事で基礎代謝が高まります。筋トレと有酸素運動の組合せが体脂肪燃焼効果を高めます。お勧めは、縄跳び、スクワット、腹筋運動、腕立て伏せ等の筋トレ後にウォーキングを30分行う運動です。軽い空腹時がより脂肪の燃焼を高めます。無理をせず、毎日続けられる運動を！



ストレッチで基礎代謝アップ / 活動代謝を意識する

運動前、寝る前などにストレッチを行い、筋肉や関節を伸縮します。体が柔らかくなると筋肉も柔らかくなり、毛細血管の流れが良くなります。血行が良くなれば栄養や酸素が体の隅々まで送られ、活発になり、代謝を上げます。代謝には基礎代謝の他に、生活活動代謝があり、運動と別に活動代謝を上げる事もカロリー消化に繋がります。お掃除、血洗い、掃除がけ、ひと駅分歩く、階段を使うなど、日常生活の中で小まめに体を動かすクセを付けましょう。

