

# 健幸美身

けんこうびじん

いきいきとした  
暮らしのための  
お役立ち情報

2022  
January

1月号

食事の工夫と簡単な運動でOK!

## 内臓脂肪の 落とし方

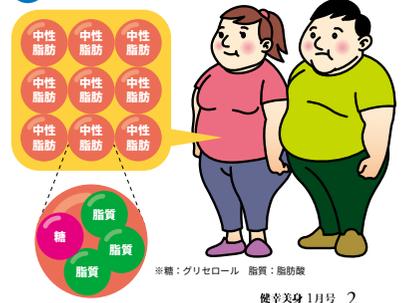
食事の工夫と簡単な運動でOK!

# 内臓脂肪の落とし方

監修／肥満・ダイエット外来医  
曾野聖浩先生  
東京都目黒区の曾野聖浩先生で、肥満・ダイエット・糖尿病などを対象に、漢方を中心とした治療を行う。食事や運動指導も実施。著書に「肥満・ダイエット外来の医師が教える内臓脂肪を落とすスゴイ方法」(彩図社)など。

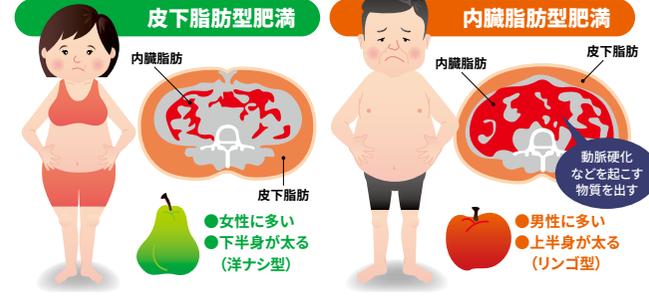
曾野聖浩先生 <https://www.sono-cl.com>

図2 糖と脂質が合体して内臓脂肪ができる



※糖：グリセロール 脂質：脂肪酸

図1 2つの肥満タイプ



## Part 1 内臓脂肪が蓄積する原因

ぼつぽのお腹は内臓脂肪のサイン  
体につく脂肪は、大きく内臓脂肪と皮下脂肪に分けられます。内臓脂肪は、おへその内側の、小腸を包む膜(＝腸間膜)につく脂肪のこと。蓄積すると、お腹ぼつぽり体型になることから「リンゴ型肥満」とも呼ばれています。女性より男性に多い傾向です。一方、皮下脂肪は皮膚のすぐ下に

知らず知らずのうちになまってくるお腹の脂肪。見た目だけでなく、動脈硬化や糖尿病などの原因にもなります。内臓脂肪を効果的に減らす方法について、肥満・ダイエット外来医の曾野聖浩先生に伺いました。

ある皮下組織に蓄積する脂肪。下腹部や腰回り、お尻などにつきやすく、「洋ナシ型肥満」とも呼ばれています。男性より女性に多い傾向があります(図1)。

皮下脂肪型肥満は、直接病気になることはほぼありません。しかし、内臓脂肪型肥満は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病をはじめ、認知症との関連性も指摘されています。これらを防ぐには、内臓脂肪を減らすことが大切です。

## Part 2 内臓脂肪を落とす食事と運動

内臓脂肪の蓄積を防ぐ鍵は、生活と運動の2本柱。皮下脂肪に比べ、内臓脂肪は落ちやすいのが特徴です。ちよつとした心がけて、内臓脂肪はどんどん減っていきま

い、脂肪となって内臓に蓄積されてしまうのです。食事で糖を抑え、脂質のみが多い場合はインスリンがほぼ分泌されません。そのため、内臓脂肪も

### 2 糖質制限よりもカロリー制限

糖質制限は、体の燃料となる糖を制限して代わりに脂質とたんぱく質をエネルギーにするという方法です。糖を制限するので早く減量できますが、脳の栄養不足や筋肉量の減少など、さまざまリスクを伴います。

一方、カロリー制限は糖質制限ほど即効性はありませんが、リスクはほとんどありません。

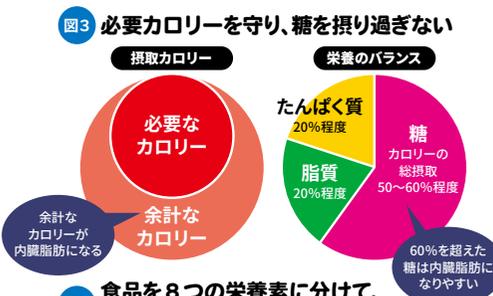
1日の推定エネルギー必要量は、50代以上であれば、女性は

### 「食事」空腹時に甘いものを食べ過ぎず、早食いもしない

空腹時に甘いものを食べると、血液中の糖が一気に増加します。すると、インスリンが急激に大量分泌され、結果的に内臓脂肪の蓄積につながります。

### 3 カロリー内の栄養バランスが重要

摂取カロリーを守ること大事ですが、栄養バランスを考えると重要。糖の割合が60%を超えると内臓脂肪が蓄積しやすくなり



### 4 食品を8つに分けて摂取する

糖は1日の総摂取カロリーの50~60%の範囲で抑え、脂質とたんぱく質は20%が目安です(図3)。

健康を維持するには糖、たんぱく質、脂質の3大栄養素以外にも、ビタミンやミネラルなどの摂取が必要。そこで、食品を8つの栄養素に分けて、いずれも摂るようにしま

図4 食品を8つの栄養素に分けて、まんべんなく摂取する

1 炭水化物	ごはん、パン、麺、イモなど
2 たんぱく質	肉、魚、大豆、卵など
3 脂質	植物油、マヨネーズなど
4 食物繊維・ビタミン・ミネラル	野菜
5 糖(乳糖)・たんぱく質・脂質	乳製品(牛乳、豆乳、ヨーグルトなど)
6 糖(果糖)・ビタミン・ミネラル	果物
7 調味料	味噌、みりん、砂糖など
8 その他	嗜好食品、アルコールなど

参考：日本糖尿病学会「糖尿病食事療法のための食品交換表」(文光堂)

しよう。自然と栄養バランスが取れるはず。アルコールなどの嗜好品も含まれていますが、適度な摂取であれば、ストレス解消に役立ちます(図4)。

### 5 野菜から食べて 1日3食

野菜から食べると、その後には糖の吸収が遅くなります。そのため、インスリンの分泌を抑えられ、太りにくい体になります。まず、野菜を食べてから、糖が多い白米などを食べましょう。また、1日3食、規則正しく摂るほうが太りにくくなります。1日2食にして、食間の空腹時間が長くなると、早食いになりやすく、1食の糖の量も多くなるため、太りやすくなります(図5)。

### 図5 早食いは内臓脂肪の蓄積を招く



### 図6 股関節ウォーキングのやり方

## 「運動」



### 図7 片足立ちで体幹トレーニング



### 1 有酸素運動が効果的

運動には、ウォーキングなどのゆったりとした有酸素運動と、ダッシュなどの激しい無酸素運動があります。有酸素運動は、内臓脂肪を燃焼させる効果があります。一方、無酸素運動は、脂肪が燃えやすい体にしてくれます。無酸素運動の後に有酸素運動を行うのが理想ですが、高齢者や持病がある人は、無酸素運動で強い負荷をかけるのは体によくないことがあるため、有酸素運動のみを行います。

### 2 1日20分ウォーキング

最も手軽な有酸素運動は、ウォーキングです。数分の運動でも脂肪は燃焼しますが、20分以上をおすすめします。毎食後に行うのが理想ですが、難しいければ、1日1回でもOK。また、途中休憩を入れて、10分×2回でも大丈夫です。なお、長く歩くのは逆効果。長くても1回につき45分以内にとめてください。

### 3 股関節ウォーキング

普通のウォーキングに慣れてきたら、「股関節ウォーキング」に挑戦してみましょう。これは、股関節を大きく動かし、

### 4 体幹を鍛える片足立ち

体幹がしっかりしていると、体がぐらつきにくくなります。運動の際は、筋肉を力強く動かせるようになり、脂肪燃焼効果も高まります。片足立ちは手軽にできる体幹トレーニングです。最初は目を開けて、慣れてきたら目を閉じて行います。万が一、バランスを崩しても大丈夫なように、壁の近くや、つかまれるものの近くで行ってください(図7)。

※ご自分の体力・体調に合わせ、無理のない程度で行いましょう。健康に問題のある方、体に痛みのある方は十分にご注意ください。