



内臓脂肪を減らすためには・・・

新しい年が明け、早2ヶ月が過ぎました。今年こそはぽっこりお腹もなんとかすっきりしたい！と気になりつつも、あきらめてしまっている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。



内臓のまわりにつく脂肪、この「内臓脂肪」が生活習慣病を引き起こす原因ということがわかってきています。



内臓脂肪を落として、「ぽっこりお腹」を「すっきりお腹」にしてみませんか！？

「内臓脂肪」ってなに！？

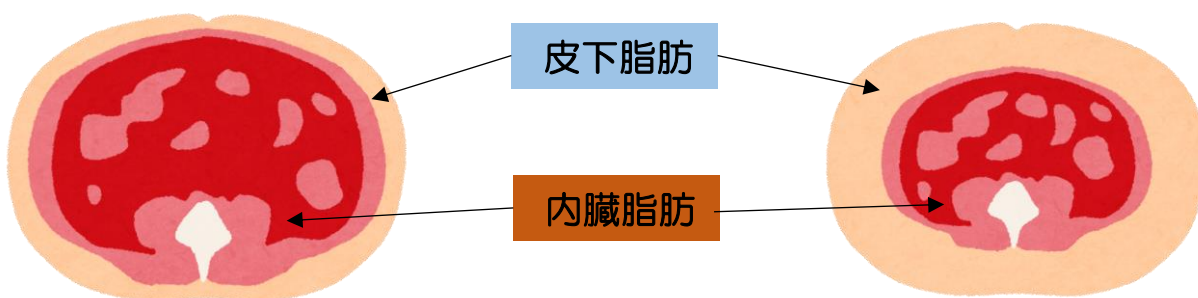
脂肪には内臓脂肪と皮下脂肪の2種類があります。内臓脂肪とは、腹筋の内側の壁の腹腔内についている脂肪のことです。この内臓脂肪には、内臓の位置を正しく保ったり、衝撃を和らげる役目があります。もう1つの皮下脂肪は、皮膚の下にある脂肪です。いわゆる「つまめる」脂肪で、いざという時にエネルギーを蓄え、体を保温するという役目を持っています。この脂肪のつき方によって、肥満は2種類に分けられています。お腹のまわりを中心に脂肪がつく「りんご型」とお尻や太ももなどに脂肪がつく「洋なし型」です。＊（肥満遺伝子のタイプ別では、筋肉が付きにくいバナナ型もあります）

●りんご型肥満と洋なし型肥満（体脂肪には主に2つのタイプがある）

りんご型肥満(内臓脂肪型肥満)



洋なし型肥満(皮下脂肪型肥満)



この内臓脂肪が体にたまっていると、糖尿病、高血圧、脂質異常症などになりやすく、動脈硬化が進み心血管疾患や脳などの血管の病気につながりやすい状況がメタボリックシンドロームです。内臓脂肪を減らして生活習慣病を予防していきましょう！



内臓脂肪を減らす食習慣

ぽっこりお腹の解消には、食事の見直しがポイントとなります。運動だけで内臓脂肪を取り除くことは難しく、食生活の改善と適度な運動を一緒に進めていくことが必要となります。まずは食習慣を見直すことから始めてみましょう！

【内臓脂肪がつく原因は食習慣】

早食い・ながら食い・高カロリー食・間食・飲酒・夜食など・・・



早食い



- ゆっくり食べる訓練をする。(20分以上時間をかける)
- 食前に1杯の水またはお茶を飲む
- 一口の量を少なくする
- 一口最低10回噛む
- 箸休めの時間を作る
- テレビ、スマホのながら食いをやめる

間食

- 食後のデザートとして食べる(なんとなく食べていたという習慣を見直す)
- 食べる量を決める
- 余分なお菓子の買い置きはしない
- 取り出しにくい場所にしまう

夜食



- 食事は毎回食べる分だけ作り残さない
- 残ったものはすぐに片付ける
- 冷蔵庫にあまりストックしない



晩酌



- ビタミン、ミネラル、たんぱく質が多いつまみを選ぶ
- あらかじめ飲み方を決める(お酒の時間は2時間まで、夜12時以降は飲まない、はしご酒はしない、など)
- 飲み終わったあとに食べる習慣をやめる

外食メニューは？

メニュー選びや食べ方に少し気をつけると、食事内容が改善されます。

★丼物、麺類より定食スタイル

★野菜、大豆製品、海藻、きのこ類を先に食べておくと、糖分脂肪分の吸収が抑えられます。

つまみメニューは？



～つまみに向く料理～

大豆製品(冷ややっこ)、青菜のおひたし、酢の物、海藻サラダ、枝豆、刺身、焼き魚、あさりの酒蒸しなど

～お酒のあとは～

○・・・雑炊、おにぎり、そば

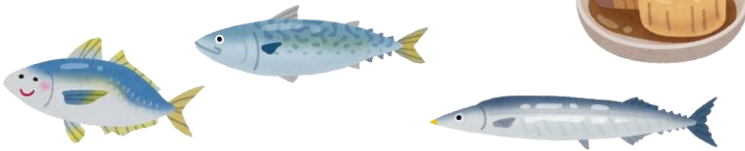
△・・・ラーメン、うどん、即席めん

内臓脂肪がつきにくい食材

内臓脂肪をとり、メタボリックシンドロームを予防する成分として重要なのは、DHAやEPAなどの脂肪酸、食物繊維、抗酸化作用の成分です。これらの成分で脂肪の分解を促進したり、燃焼を高めたりすると内臓脂肪を減らしやすくなります。

魚介類

■DHA・EPAを多く含む食品
ぶり、さば、さんま、あじ、さわら、真いわしなど



EPA、DHAが脂肪の合成を抑え、
内臓脂肪の蓄積を抑えてくれる

きのこ類

しいたけ・まいたけ・しめじ・エリンギなど



代謝のための補酵素の材料となるビタミンB1、B2も豊富に含まれ、糖や脂肪の燃焼を促進させる

スパイス

辛味や香り成分を適量にとって脂肪が燃えやすい体に♪



脂肪燃焼メニュー：焼きトマト

加熱することで、トマトは体をあたため脂肪燃焼を促す効能が加わります。トマトの皮に含まれるペクチンは、腸でのコレステロールや糖の吸収を抑える働きもあり、内臓脂肪が気になる人におすすめです。

海藻

昆布・わかめ・もずくなど



海藻のヌルヌル成分が腸での糖や脂肪の吸収を抑え、肥満改善に役立つ

トマト

リコピンの抗酸化作用



玉ねぎ

豚肉

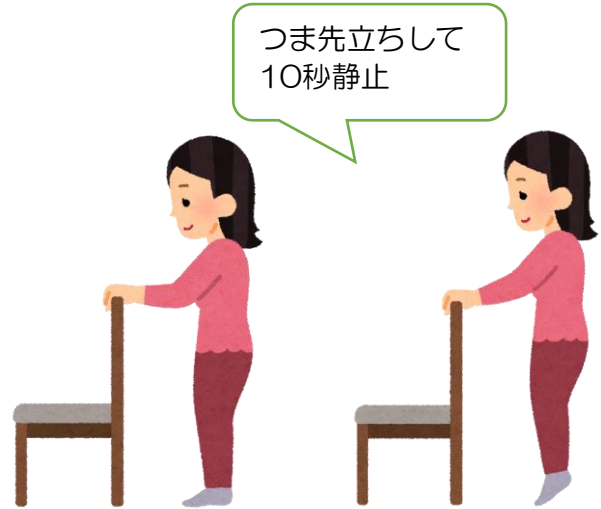


～おなかを凹ませる毎日簡単運動～

ぽっこりおなかの改善には、適度な運動の習慣化が必要です。日常生活で取り入れやすい簡単で効果的な運動をご紹介します！

【つま先立ち】

ふくらはぎには、筋肉がたくさん通っているため、弱い力で鍛えながら余分な脂肪を効果的に燃焼させることができます。背筋をまっすぐ伸ばして立ち、息を深く吸い込んでゆっくり吐きながら、つま先立ちをして10秒静止。少し休んでもう一度。これを4～5回繰り返す。電車の中、横断歩道の信号待ち、電車をホームで待っている時でも簡単に出来る運動です。



【立つ&座る】

椅子の前に、手を交差して胸に当ててまっすぐな姿勢で立ちます。そのままゆっくりと腰を下ろしていき、まっすぐな姿勢で椅子に座ります。またゆっくりと立ち上がります。背中丸めずに、体をきれいな形に保ちながら、ゆっくりふらつかないように動きます。これを10回繰り返す。連続して行うことで、全身の筋肉が鍛えられます。



【スロースクワット】

足を肩幅程度に開いて立ちます。ふとももが床と平行になるまでしゃがみます。この時に背中が丸くならないように気をつけます。腕は頭の後ろで両手を組んでも、腕組みをしても良いです。バランスをとることが難しい場合は、無理に腕を組まなくても大丈夫です。



毎日の食事、ちょっとした時間で出来る運動で無理なく取り組み
すっきりお腹に少しずつ変えていきましょう！

参考文献：内蔵脂肪をとってすっきりおなかを凹ませるコツがわかる本/永岡書店
内臓脂肪の減らし方/主婦の友社
内臓脂肪がぐぐっと減る知恵とコツ/主婦の友社

