



医務室通信NO6 富山県立大学 医務室

日本人は欧米に比べると、肥満はそれほどでもないように思えますが…。実は日本人は欧米の人より、摂取した食物からのエネルギーを内臓脂肪としてためやすく、軽度の肥満でも病気を発生しやすいのです。太っていると脂肪細胞が多い下腹部やお尻、太ももに余分なエネルギーが貯蔵用として蓄えられます。

こりゃあ～
ダメだ。
肥満を考
える
ニャー！

脂肪細胞からは、血糖値や血圧、血液の固まりやすさなどの体の機能を調節するための生理活性物質が分泌されています。

内臓脂肪が増えると脂肪細胞に炎症が起きて生理活性物質に異常が起きます。

糖尿病

高血圧

心筋梗塞、脳梗塞

このような病気を引き起こしやすくなります。

ギョッ！！でも猫おやつ「CIAOちゅ～る」を食べてから、やせよっ～と！！



普通の人には脂肪細胞からレプチンというホルモンが出て、これが脳に作用し、食欲が抑えられます。太った人はレプチンが働きにくくなり、食欲が増し…ますます太ります。今からダイエット開始です。

ダイエット
しなくちゃ！

ちょっと待ってください。ダイエットをするときは急激な減量はいけません。極端な食事制限をすると、脂肪だけでなく筋肉を減らしてしまいます。筋肉量が減ると、消費エネルギー量も減るので、食事で摂ったものが溜りやすく痩せにくくなっていきます。3～6か月かけてゆっくりと、今の体重の3%ぐらいを減らすのがオススメ。リバウンドしにくくなります。

- * 3度の食事をきちんと摂る。
- * 食べる時は、よく噛んで時間をかけて食べると満腹中枢が刺激され、食べ過ぎない。
- * 野菜を多めに摂ると満腹感がある。
- * 間食は気を付ける。脂肪と砂糖の組み合わせは太りやすい。(ケーキなど)
- * 清涼飲料水を水がわりに飲まない。
- * 夜食は我慢。とくに寝る3時間前の食べ物は太るもと。

もし外食が続き体重が増えたかな？と思ったら、2～3日はちょっと減らし気味の食事にするとか、夕飯が遅くなるなら朝食や昼食をしっかりと食べて、夕食を軽くするなど自分で対策を立てて実行してみてください。