

健康メモ

～ 冬期間にこそ「体脂肪」対策を！～

【体脂肪とは】

体からだにたくわえられている脂肪のことで、食べ過ぎや運動不足により過剰ちくせきに蓄積します。

体脂肪が蓄積する場所		健康への影響
① お尻や太ももにつく	皮下脂肪 	体重増加 肥満
② 小腸の周りにつき、 お腹がでる	内臓脂肪 	糖尿病 動脈硬化
①と②に、入りきらなくなったら・・・		高血圧 など
③ 本来「脂肪をためる場所ではないところ」につく	異所性脂肪 いしよせい ・すい臓 ・肝臓 ・筋肉 ・血管の周囲の組織 ・心臓の外膜	脳卒中・心臓病・腎臓病などの血管病

「冬場の体脂肪蓄積」は、消費する以上の摂りすぎが原因です。特に②内臓脂肪と③異所性脂肪いしよせいの蓄積は生活習慣病発症と重症化の原因となるため、食生活の見直しが必要です。

【体脂肪の判定方法】

「腹囲」で判定する	「体組成計」で判定する
<p><測りかた></p> <p>1、立位で 腕を両側に下げ、軽く息を吐く。</p> <p>2、「へそ」の高さにメジャーを合わせて腹囲を測る。 メジャーは床と水平になるように。</p> <p>内臓脂肪型肥満の基準※</p> <p>男性 85cm以上 ※内臓脂肪面積の100cm²に相当</p> <p>女性 90cm以上</p>	<p>体重計にのる要領で測定し、体脂肪や内臓脂肪、筋肉量などが数値化されます。</p> <p>保健福祉センターにてご利用ください。 (電話：32-2000)</p>

【食生活改善で「体脂肪」対策を】

- 野菜、きのこ、海草など食物繊維を含む食品を摂りましょう。
- 食物に含まれる糖分やコレステロールの吸収をゆるやかにする効果があります。
- 水分を多く含む料理で満腹感をもたせ、食べすぎを防ぎましょう。
- 夕食後の飲食（アルコールや菓子など）は控えましょう。
- 就寝3時間前の飲食はさけましょう。

（「夜間の体脂肪の蓄積」は食後3時間経過してから始まります。）

～ こんな食べ方がおすすめです～

えのき・しめじ

レンジでチン!

↓

海苔やツナで和える

野菜

ざくざく切って

↓

スープや味噌汁の具へ

魚類

野菜やきのこ、海草と一緒にホイルで包み

↓

フライパンで蒸し焼きに

肉類

脂身の少ない肉をしゃぶしゃぶにして

↓

炒めた野菜の上に肉をのせる。味付けは焼肉のタレやポン酢正油など

【管理栄養士 吉田 美佳】