



# 気になる？身になる？ 体脂肪を減らすコツ

健康情報コラム



## ●肥満のタイプ

健康診断で「体脂肪」の数値を見て、ため息をついていませんか？

もちろん体脂肪は生きるために不可欠ですが、何事もバランスが重要です。増えすぎた体脂肪は、蓄積する場所によって二つのタイプに分けられます。一つは、内臓の周りにつく「内臓脂肪」。お腹がぼっこりとする「リング型」の肥満で、男性に多く見られます。もう一つは、皮膚の下につく「皮下脂肪」。下半身を中心に肉付きがよくなる「洋ナシ型」の肥満で、女性に多いのが特徴です。それぞれの特徴を正しく知り、ご自身の体のタイプを確認してみましょう。

## ●体脂肪が増える原因

体脂肪が蓄積するメカニズムは、基本的には「摂取エネルギー」が「消費エネルギー」を上回ることによります。しかし、その背景には現代ならではの複雑な要因が絡み合っています。

### ■ カロリーの意識

本能的に美味しく感じるものはカロリーが高いことが多いので、カロリーを意識しなければ摂りすぎてしまうことがあります。特に余った糖質や脂質は、中性脂肪として蓄えられることになります。

### ■ 基礎代謝量の低下

私たちの1日のエネルギー消費の約6割は、じっとしていても消費される「基礎代謝」が占めています。しかし、加齢や運動不足によって筋肉量が減ると、この基礎代謝も低下してしまいます。「食べる量は変わらないのに太ってきた」と感じるのは、この代謝の低下が大きな要因かもしれません。

### ■ 睡眠不足によるホルモンバランスの乱れ

睡眠と肥満には深い関係があります。睡眠不足が続くと、食欲を抑えるホルモン（レプチン）が減り、逆に食欲を増進させるホルモン（グレリン）が増えてしまいます。<sup>1</sup>

寝不足の日に無性に高カロリーなものが食べたいのは、意志の弱さではなく、ホルモンのしわざなのです。

## ●体脂肪対策・予防のポイント

体脂肪を適正にコントロールするためには、無理な我慢ではなく、体の仕組みに合ったケアが必要です。

### ■ 食事は「量」だけでなく「中身」

極端な食事制限をすると、先に筋肉が減り、かえって太りやすい体質を作ってしまいます。大切なのは、筋肉の材料となる「タンパク質」をしっかり摂ることです。また、血糖値の急上昇を抑える「食物繊維」を意識することで、インスリンの過剰分泌を抑え、脂肪を溜め込みにくくしてくれる可能性があります。<sup>2</sup>

### ■ タイプに合わせた運動

脂肪の種類によって、効果的な運動は異なります。「内臓脂肪」が気になる方は、ウォーキングや水泳などの「有酸素運動」がおすすめです。内臓脂肪は溜まりやすい反面、燃えやすい性質を持っているため、継続的な運動で比較的スムーズに減らすことができます。一方、「皮下脂肪」が気になる方は、スクワットなどの「筋力トレーニング」を優先しましょう。皮下脂肪は落ちにくいので、筋肉を増やして基礎代謝そのものを上げることが必要です。

### ■ 質の高い睡眠を確保する

ダイエットというと食事や運動ばかりに目が行きがちですが、「しっかり寝ること」も立派な体脂肪対策です。十分な睡眠は、乱れた食欲ホルモンを整え、代謝を正常な状態に戻してくれます。

### ● ワンポイントアドバイス

「体重は標準だから大丈夫」と安心していませんか？実は、体重や BMI が標準範囲内でも、筋肉が少なく体脂肪が多い「隠れ肥満」の方が増えています。見た目だけでは分からない体の状態を知るために、「体組成計」を活用してみましょう。ご自身の筋肉量や脂肪のバランスを客観的に知ることが第一歩です。