

～脱メタボ からだ編～ 「内臓脂肪をあなたごるなかれ」

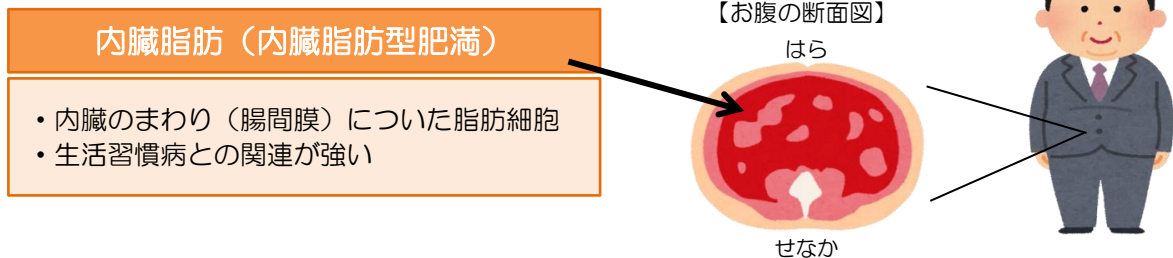
内臓脂肪の正体は「脂肪細胞の肥大化」

摂取エネルギー（食事）と消費エネルギー（活動・基礎代謝など）のバランスが崩れて摂取エネルギーが消費エネルギーより多くなると、過剰なエネルギーが脂肪にかわり溜まっていきます。



内臓脂肪の増加が生活習慣病を招く！

メタボリックシンドロームの原因は、内臓脂肪の蓄積です。



✓ 内臓脂肪がたまると**アディポサイトカイン**という物質の分泌異常が起こります。

★アディポサイトカインとは…

- 脂肪細胞から分泌される生理活性物質（ホルモンなど）のこと
- 生活習慣病や動脈硬化を抑える「善玉」と、逆に促進させる「悪玉」がある

内臓脂肪が増えると…

「善玉」→ 減少または作用低下

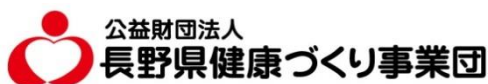
- 傷ついた血管が治りにくくなる
- 食欲が抑えられず、太りやすくなる

「悪玉」→ 増加

- 血糖値が上がりやすくなる
- 血圧が上がりやすくなる
- 血が固まりやすくなる

【参考】厚生労働省 eヘルスネット
病気がみえるvol.3 糖尿病・代謝・内分泌

各種健康講座、職場・地域の健康づくりに関するお問い合わせは…



URL : <https://www.kenkou-nagano.or.jp/>

〒381-2298 長野市稲里町田牧206-1
事業部 健診・健康づくり課 健康づくり係
TEL : 026-286-6402

長野県健康づくり事業団



検索

