

## 今日から実践！予防・改善

### 内臓脂肪をためずに、減らす生活習慣を心がけましょう



地域福祉センターほのか  
木根 保健師

生活習慣を改善し、今日から内臓脂肪を減らすための生活習慣を心がけましょう。

メタボの予防と改善には、元凶である内臓脂肪を減らすことが必要です。

内臓脂肪は皮下脂肪と比べてたまりやすい反面、減らしやすいのも特徴です。ためる原因となっている食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活

#### 今日から実践①「運動習慣の徹底を」

内臓脂肪を減らすためには、日頃から体を動かす習慣を身につけておくことが大切です。活発な身体活動を行うと、消費エネルギーが増え、蓄えられた糖や脂肪が消化されることにより、内臓脂肪が減少しやすくなります。その結果、血糖値や脂質異常、高血圧が改善されて生活習慣病の予防につながります。

また、運動によって消費エネルギーが増加し、体力が向上すると、転びにくくなるなどの効果や、転倒によって骨折し、介護が必要となることを防ぐ効果もあります。

#### まずは適正な体重を調べてみましょう

身長(m)×身長×22＝標準体重。これは、適正な体重の判定方法の一つです。これを目安に、自分の体重が適正かどうかをチェックしてみましょう。

例＞身長170cmの方の場合  
 $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58$   
63.58kgが適正体重となります



#### 食事だけの減量はNG

適切な食事と運動の両方に取り組んで内臓脂肪を減らすことが大切です。食事だけで減量すると、脂肪と一緒に筋肉も落ち、基礎代謝が低下。その結果太りやすく、やせにくい体質になってしまいます。運動もあわせて行うことで、筋肉を維持しながら内臓脂肪を効率よく減らすことができます。

#### 生活の中に意識して運動を取り入れましょう

歩くことはメタボ対策に最適です。一般的に1日1万歩歩くのが理想とされていますが、まずは歩数計を付けて歩くことを習慣化し、今より1日1千歩増やしたり、週3日は1日3千歩を目標に歩いたりするなど、自分の体力に応じた目標を設定し、達成するよう意識して歩くことから始めましょう。運動のためのまとまった時間が取れない場合には、階段を上り下りしたり、テレビを見ながらストレッチをしたりするなど、ちょっと意識をして生活の中に運動を取り入れるよう心がけましょう。



#### 筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせる

より効率的に内臓脂肪を減らすために、スクワットなどの筋力を鍛える運動とあわせて、ウォーキングやジョギング、エアロビクスなどの有酸素運動を行うとなお良いでしょう。

より効率的に内臓脂肪を減らすためには、1週間あたり次の運動量を目標にしましょう。ただし、運動習慣のない方は、この5分の1程度の量から始め、徐々に運動量を増やすようにしましょう。

- ウォーキング(1週間あたり) 150分 約15km相当
  - ジョギング(1週間あたり) 90分 約11km相当
- \* 運動の前後に準備・整理運動をおこないましょう