

気になる  
体脂肪のはなし

# 内臓脂肪を確実に落とす

前回は、体脂肪の基本知識について紹介しました。今回は、皮膚の上からつまめる「皮下脂肪」と内臓の周りにつく「内臓脂肪」についてお話します。皮下脂肪は、下半身などの皮下につく脂肪のことで、一度つくと減りにくい「定期預金型」の脂肪といわれ、内臓脂肪は、体のエネルギーが不足した際に素早くエネルギーに変換されるため「普通預金型」の脂肪と例えられます。この内臓脂肪は溜まりすぎると悪玉物質が多くつくられ、動脈硬化を進めてしまうので放っておくのは危険です。運動で落ちやすい内臓脂肪！しっかり運動を継続していけば、落ちにくいといわれる皮下脂肪も減っていきますよ！

## 【肥満の種類】



内臓脂肪型肥満

- おなかの内臓周りに脂肪が多くつくタイプ（リンゴ型肥満）
- 男性に多い
- つきやすいが落ちやすい



皮下脂肪型肥満

- 下半身に皮下脂肪が多くつくタイプ（洋ナシ型肥満）
- 女性に多い
- つくと、落ちにくい

## 【内臓脂肪型肥満のチェック】

ウエスト周囲径 おへその位置で測定してください。



ウエスト周囲径 診断基準値	
男性	女性
<b>85</b> cm以上	<b>90</b> cm以上



高血圧・高血糖・脂質代謝異常がある方は、特に生活習慣の改善が必要！

## 【内臓脂肪を確実に落とす運動】

# 有酸素運動です！

とにかく身体を多く動かしてエネルギーをたくさん消費しよう！

（例）毎日運動する場合

**ウォーキング：1日30分以上**  
**ジョギング：1日20分以上**

※選択する運動の種類と強さによって運動時間が変わります。

同じ運動で運動時間の合計が同じなら、消費エネルギーは一緒。まとまった時間が取れなくても、回数を増やせば大丈夫！

1分×30回=30分 } **140kcalの消費**  
30分×1回=30分 } ※体重70kgの人がジョギングをした場合

さらに効果をアップするには…

「筋トレ→有酸素運動」で脂肪燃焼効果を促進！  
全身の7割の筋肉が集まる下半身を積極的に鍛えよう！

おすすめ筋トレ

**ランジ（太もも・お尻を鍛える） 10回×2～3セット**

左右交互に  
10回ずつ



前に出した足の膝が90度になるまで身体を下げ、前に出した足のかかとで蹴って戻る

※しっかり腰を落として、前かがみにならないように

他にも

日常生活の中で歩数を少しでも増やそう！

消費エネルギーを増やすには、無駄に、こまめに、ちょこちょこ動くことがポイントです。

- 仕事や家事は立って行う
- なるべく階段を使う
- 休日は外出する
- 駐車場は遠いところに停める

など



体重がすぐに減らなくても運動効果は出ている！

体重に変化がなくても、いろんな角度から運動の効果を感じることができます。小さな変化に目をむけてみましょう。

- 気分転換になる
- 疲れにくくなる
- 肩こり、腰痛の改善
- 睡眠の質がよくなる
- ストレス解消

など

