

健康通信 9月号



■悪者？不必要？「脂肪」のあれこれ

秋の気配がそこまで来ていると思っていたのですが、日中は夏に逆戻りしたかのような暑さ。9月も半ばだというのに真夏日続きという異常な状況です。エアコン、扇風機を上手に使って、お家の中での熱中症対策も再確認してくださいね。

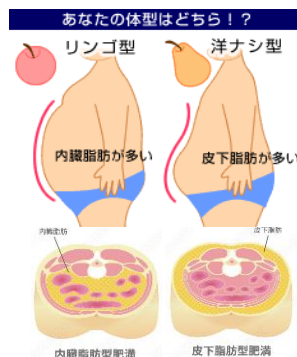


体脂肪ってそもそも何？

私たちの身体は「水分・たんぱく質・脂質・ミネラル」の4つの主要成分でできており、「脂肪・骨・除脂肪軟組織」の3要素に分類できます。脂肪はそのうちの一つですが、これらの3要素のバランスが身体にとって大切。私たちは、食事から栄養を摂取し、体内でエネルギーに変換していますが、その際にエネルギーとして消費されなかった分は脂肪として蓄積されます。

体脂肪とは、こうして体内に蓄積された脂肪のことで、皮下脂肪や内臓脂肪を含む呼び方です。身体にとって必要不可欠ですが、蓄積されすぎると、健康へのリスクが高まる可能性もあります。

体脂肪の2タイプ「皮下脂肪」と「内臓脂肪」



皮下脂肪とは皮膚の下についた脂肪のことで、体脂肪の多くは皮下脂肪です。身体の表面に近いところにつきやすく、女性につきやすいことなどが特徴。日常生活であまり動かすことのないところに、時間をかけて蓄積されていきます。また、皮下脂肪は下半身に蓄積されやすいのも特徴のひとつ。皮下脂肪の多い体型は、

その見た目から洋ナシ型肥満と呼ばれることがあります。

内臓脂肪とは、内臓のまわりに蓄積される脂肪のことで、胃や腸のまわりにつきやすいのが特徴。内臓に蓄積される脂肪のため、皮下脂肪に比べて体型に変化が見えにくく、一見肥満に見えないのに肥満ということがありうるのが内臓脂肪です。気が付かないうちに蓄積していることもあるので要注意！内臓脂肪が胃や腸に溜まってくると、お腹がポッコリとしてきます。下半身よりもウエストまわりのほうが大きくなる姿はリンゴのよう。そのため、内臓脂肪の多い体型はリンゴ型肥満と呼ばれることがあります。BMIの数値では肥満ではなくても、内臓脂肪の多い隠れ肥満なんてことも！

こう聞くと「脂肪＝悪」のように感じますが、減らせばいいというものではありません。皮下脂肪は体温を維持するといった大事な役割を担っています。また、内臓脂肪も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為、全くない方がよいというものではありません。加えて内臓脂肪には臓器を正しい位置に保つ、外界からの衝撃を和らげるといった役割もあります。体脂肪率も、自分の身体を知る指標の一つ。普段の生活に運動を取り入れ、上手に自分の身体とお付き合いしていきましょう。 理学療法士 奥村大地

☆脂肪燃焼に関するよくある質問

Q. 体脂肪率の基準値は？

体脂肪率には、肥満の診断基準となるBMIのような明確な基準値はありません。変動も大きく、正確な数値を測ることが難しいという特性も持っており計測方法によっても体脂肪率の値が異なります。

体脂肪率と健康リスクの直接の関連性も明確になってはいません。しかしながら、体脂肪率は、健康を考える上で参考になる数値の一つです。体脂肪率に気をつけることが結果的には健康の促進につながります。

Q. ダイエットをすると基礎代謝が下がる？

ダイエットとは、食事を制限したり運動したりすることで減量することをいいます。食事制限のみでダイエットを行うと、筋肉や骨の量も低下する為、基礎代謝の低下につながります。また過度な食事制限は、リバウンドや健康へのリスクを高める可能性があります。体脂肪率の増減は気になりますが、そこが最終目的にならないように、バランスよく栄養を摂取しつつ、ウォーキングなどの運動を組み合わせ、普段からの生活改善を細く長く続けることが大切です。

脂肪燃焼を促すには、過度な負担にならない有酸素運動がお勧めです。また、脂肪燃焼に重要な役割を果たす基礎代謝を上げるためにも、筋肉量が重要です。筋肉をつけるには、良質のたんぱく質を摂取しましょう。しっかりと噛んで、早食いしないこともポイントです。バランスのよい食事と適度な運動で、健康な身体づくりを目指しましょう。

♪ 外歩きの気持ちいい季節です！楽しく筋活！ウォーキングのススメ ♪

ウォーキングは **ココロ** と **カラダ** にうれしいメリットをもたらす運動です。
ココロにはリラックスや、やる気促進などをもたらし、
カラダには、体型維持や筋肉量の増大、血圧コントロールなどのメリットをもたらします。
誰でもすぐに始められて、しかも心身を健やかに保てる！そこがウォーキングの魅力です。

〈ココロへの働きかけ〉

やる気が高まる 美しい風景や鳥の鳴き声、草花の匂いなどの豊かな自然に触れることにより、心地よい快感を覚え、やる気が湧いてくるようになります。

気分転換になる 外の空気を浴びて軽い運動をすることで、リラックスした気分が得られます。また、気分転換ができるとストレスも緩和されることになります。

頭がスッキリする ウォーキングにより下半身の筋肉を動かすことで、頭がスッキリします。「歩く前より歩いた後の方が頭がよく働く」という結果も認められています。

仲間が増える コロナ禍では出会いの機会が少なくなりましたが、ウォーキングは同じ楽しみを分け合え交友関係が広がる絶好の機会です。積極的にウォーキングイベントなどに参加しましょう。



〈カラダへの働きかけ〉

体型を整える やや速いスピードで20分程度歩くと、カラダの中の余分な脂肪分が燃焼されます。ウォーキングは、体型を整えるのに最適な運動と言えます。

心肺の働きを助ける ウォーキングを行うことで足の筋肉が収縮を繰り返すことにより、ポンプの役割を果たし、血のめぐりをフォローします。

腰周りをサポートする 階段や坂道を歩くことにより、上肢と下肢をつないでいる深層部の筋肉が働きます。

筋力が鍛えられる 「足が弱れば老化が始まる」と言われますが、歩くことで足腰の筋力が鍛えられ、いつまでも自分の足で元気に歩ける土台をつくります。



🍴 大葉香る砂肝ポン酢 🌿

【材料：2人分】

- ・砂肝 150g ・玉ねぎ 1/2個
- ・大葉 3枚 ・いりごま 適量
- ・塩 2つまみ ・酒 大さじ1

【合わせたれ】

- ・ポン酢 大さじ1 ・醤油 大さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ1/4

※砂肝にはたんぱく質、ミネラル（鉄、亜鉛）やビタミン（ビタミンB12、葉酸）などの栄養素が多く含まれています。しっかり噛むことで満腹感も。

【作り方】

- 1.砂肝はゴミを取って軽く洗い、水気を切って薄切りにし、塩2つまみをまぶして揉んでおく。
※砂肝の銀皮は、気になる方は下処理を。
- 2.玉ねぎをスライスし、トレーに広げ空気にさらす。
大葉を千切りにし、水にさらす。
- 3.鍋にたっぷり湯を沸かし酒を加え、沸騰したら砂肝を入れて弱火で5分、火を止めて余熱で5分。
- 4.ボールに合わせたれの材料を混ぜる。
- 5.水気をしっかり切った砂肝と玉ねぎを4のたれと合わせて、ラップで密封し冷蔵庫で20分ほど置く。
- 6.器に盛り、大葉、いりごまをトッピングして出来り

【メディカルフィットネスとは？】

「メディカルフィットネス」と「一般的なフィットネス（ジム）」とは何が違うのでしょうか？

「メディカルフィットネス」とは医学的な要素を導入したフィットネス施設のことを指します。布留メディカルフィットネスは医療法42条施設に該当し、施設基準に基づいた設備が完備されているため、アスリートから高齢者、生活習慣病の予防、手術後の方など幅広い方にご利用頂くことができます。一般的なフィットネスと違い、医師の指導管理のもと理学療法士や健康運動指導士による専門性の高いアドバイスを受けることが可能です。また、メディカルチェックに基づき医学的見地から運動プログラムを提供し、各個人の身体状況に応じて段階的に運動指導と評価を行うことで個々の能力に応じた対応が可能です。布留メディカルフィットネスは、地域初の「メディカルフィットネス」です。地域の方の健康維持に貢献できることを願っています。