

保健室だより

平成 23 年 10 月発行
大正大学保健室

今月は『健康ダイエット』について特集します。脂肪が必要以上にたまると、体の中でさまざまな悪い影響が起こってきます。肥満は健康と密接に関わっています。「ダイエット」というと体重を減らすことにとらわれがちですが、健康診断の数値 **BMI** などに注目し、**健康になることを目指したダイエット**を行うことが重要です。

●体にたまる2種類の脂肪

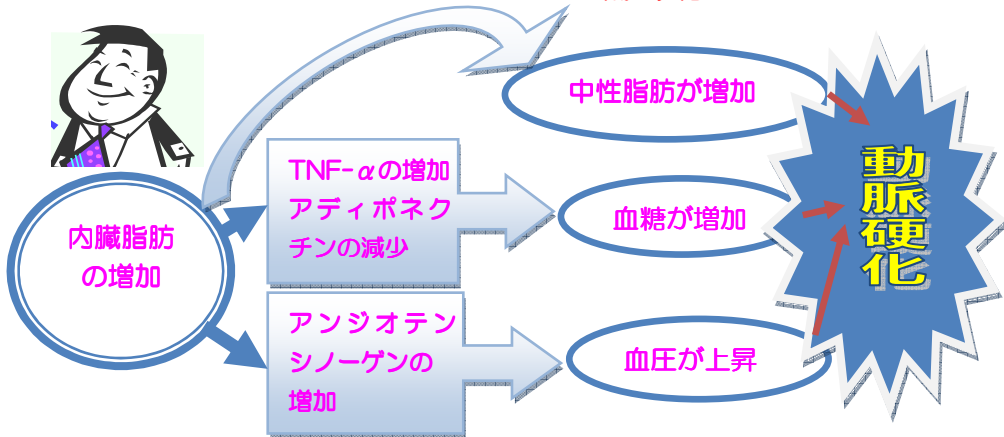
体にたまる脂肪は「**内臓脂肪**」と「**皮下脂肪**」に大きく分けられます。内臓脂肪とは、胃や腸などの内臓の周りにたまる脂肪のことで、皮下脂肪とは、全身の皮膚の下にたまる脂肪を指します。

●内臓脂肪の働きとは

内臓脂肪には、体のさまざまな機能を調整する「**生理活性物質**」を分泌する働きがあります。生理活性物質の中には、血糖値を下げる**インスリン**というホルモンの働きを高める「**アディポネクチン**」や、逆にインスリンの働きを抑える「**TNF-α**」、分泌量が増えると血圧が高くなる「**アンジオテンシノーゲン**」があります。

●内臓脂肪が体の与える悪影響とは

内臓脂肪が増えると、血液中の**中性脂肪の量**が増加します。また、内臓脂肪から分泌される生理活性物質の分泌量のバランスが崩れ、血糖が増加したり血圧が上昇し、結果的に**動脈硬化**を促進します。



●ダイエットを始める必要のある目安は？

体重

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
から算出される体格指数(BMI)
の数値が **25 以上**

または

腹囲

おへその高さで測った腹囲が
男性：**85cm以上**
女性：**90cm以上**

中性脂肪

150 mg/dL以上

または

空腹時血糖

110 mg/dL以上

または

血圧

収縮期血圧 **130mmHg以上**

または

拡張期血圧 **85 mmHg以上**

内臓脂肪が蓄積している可能性が高い!



●健康ダイエットとは

■ ゆっくりしたペースで体重を落とす

体重をゆっくり減らすと、脂肪細胞で作られる**レプチン**の分泌量もゆっくり減っていくので、脳もその変化についていくことができ、食欲の増進が起きにくくなります
目安として、**1か月に0.5~1kg**ずつ減らしていくとリバウンドを防ぐことができます(半年間で5kg程度)

■ 運動だけで体重を落とそうとせず、食生活の改善も続ける

■ 無理なく継続してできる行動の目標を立てる

例えば、一般に運動効果を維持していくためには、**1日30分~40分程度の運動を、週に3~4回**は行う必要があるといわれています。時間や回数を調整して、無理なく続けられるものを長く続けていくことが効果的です
食事に関しても、1日単位ではなく**1週間単位**で考えて、無理なくできる目標をたてるのが大切です

■ 体重が減っても気を緩めず、体重の維持に努める

減量後は**食事と運動のバランス**を見直して、その体重を維持していくのに十分な食事量や運動量を調節していきましょう



正しいダイエットの目標は、単に体重を減らすことではありません。生活習慣を改善して健康になることなのです。