

内臓脂肪について

NO, 403 10月15日発行 田家 絵名



内臓脂肪の概要

手でつかむことができない

脂肪といえば手でつかむことができるものを想像するかと思いますが、それは“皮下脂肪”です。内臓脂肪は皮下脂肪のさらに内部、内蔵の周りにつくので手でつかむことはできません。

見た目に表れにくい

皮下脂肪は見た目に大きな影響を与えますが、一方で内臓脂肪は体の内部につくので、比較的外見には見えにくい

女性より男性のほうが増えやすい

女性は皮下脂肪、**男性が内蔵脂肪**が蓄積しやすいと言われています。

女性は外部の衝撃から身を守ったり、女性ホルモンの分泌によるため、内臓脂肪よりも皮下脂肪をためやすいと言われています。

生活習慣病の元になる

皮下脂肪は健康にそこまで害になることはないのですが、内臓脂肪は「動脈硬化」「高脂血症」「血栓症」「高血圧」「糖尿病」の原因となりうるのです。

エネルギーとして蓄えやすく使われやすい

内臓脂肪は皮下脂肪と比べた場合、エネルギーとして蓄えやすい反面、すぐさま使われやすいという性質があります。

つきやすい分、落としやすいという意味ですね。

つきやすく、落としやすい内臓脂肪！どうやって減らす？

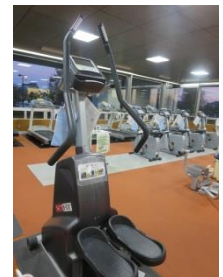


<有酸素>



運動することで、内臓脂肪がエネルギーとして燃やされて結果的に内臓脂肪を減らせます。

☆トレーニングルームなら…↓



☆自宅では…ウォーキング・ラジオ体操・ストレッチ・スクワットもおススメ!!

<筋トレ>



有酸素運動と並行して実践することで効果を発揮。

筋トレ自体には減らす効果はそこまでないですが、基礎代謝が上がり何もしてなくても脂肪を燃焼しやすくなります。

<食事>



- ・三食きっちり、腹八分目、ゆっくり噛んで食べる
- ・食物繊維を多くとる
- ・夜食は控える
- ・アルコールはほどほどに…。

☆自分の内臓脂肪値が気になる方、必見!!!☆

トレーニングルームご利用時に、体組成計にて測定できます！

ぜひ、スタッフまでお声かけください！

参照：インターネット『内臓脂肪について』