

体脂肪



健康に関する情報がいっぱい遊びに来てね！

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



明るい
笑顔

宣

すぐ
返事

言

伝える
元気

ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

今までは、体重や外見が肥満の
バロメーターでした。

しかし、近年の肥満というのは、
体重が重いということだけではなく、
体の中に脂肪が過剰に蓄えられた
状態をいいます。



体脂肪とは…



体脂肪は大きく分けて2つに分けられます。
1つは皮下脂肪や内臓脂肪のような、脂肪細胞内に
取り込まれ、ぜい肉としてついた脂肪。
もう一つの体脂肪というのは、血液中に流れている
コレステロールや中性脂肪の事をいいます。

体脂肪は何のため？

体脂肪は体に蓄えられ、エネルギー源となります。
また生活のための活力源、体の保温、外的衝撃から
体を守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなポディ
ラインを形作る、女性においては正常なホルモン
の働きを保つなど大切な役割があります。
健康を維持するために体脂肪は、ある程度は必要
なものなのです。

しかし、体脂肪がつきすぎると…

- 皮下脂肪・内臓脂肪が過剰になると…
↳ 高血圧症・糖尿病・脂肪肝
- コレステロール・中性脂肪が過剰になると…
↳ 動脈硬化・脳卒中・高脂血症

自分が肥満かどうか気になるところ…
ちょっとこわいけど…

体脂肪を計ってみよう

体脂肪率の測定結果は、体の中の「水分」や「血流」が
影響します。
例えば、運動して汗をかくと、体の中の水分は少なくな
るので、脂肪が多いと測定されてしまいます。また
血液の流れにも大きく左右されるため、激しい運動後
も禁物です。毎日の変化を見るには、決まった時間・
同じ体の状態で計測を続けましょう。



脂肪計は脂肪を
通電しないため、体内に
微弱な電流を流し、
それによって体脂肪を
割り出します

体脂肪測定のコツは…？



計測に適した時間帯は機種によって異なるので要チェック！

上手に測って、肥満の予防・改善に役立てよう!

【体脂肪の正しい計り方】

- 測定する時間は、水分量が安定している時間
- 素足で計測する
- 正しい姿勢で
- 毎日同じ時間に同じ体脂肪計で計る!



気になる結果は…

体脂肪率の判定の目安			
性別	標準範囲(%)	肥満傾向(%)	肥満(%)
男性(30歳未満)	14~20	21~29	30以上
男性(30歳以上)	17~23	24~29	30以上
女性(30歳未満)	17~24	25~34	35以上
女性(30歳以上)	20~27	27~34	35以上

※メーカーごとの標準体脂肪率については、お使いの体脂肪計の説明書を参考に。

体脂肪のつきやすいタイプとは…

体脂肪がつきやすい体質は、体脂肪を蓄える「脂肪細胞」の数が急増する時期、胎児の時期、1歳の頃、思春期の初期に太っていた人は太りやすい体質と言えます。
脂肪細胞は、その後の体重の減少にかかわらず、変わらないため、この時期に太っていた人は、脂肪細胞の数が多く、いつでも体脂肪を蓄えられる状況にあるため、体脂肪がつきやすい体なのです。

体脂肪を燃焼しよう

肥満の原因は、いうまでもなく燃焼するエネルギーより摂取エネルギーの方が多いため、余ったエネルギーが体に脂肪として残るからです。



食事の量や回数を短期間に極端に減らすと、体は栄養を効率よく蓄えようとするので、体脂肪は逆に増える可能性があります。
ビタミン・ミネラル・タンパク質など、体脂肪を燃焼させるのに効果的な栄養素は、ちゃんと摂る必要があります。

水泳・エアロビクスなどの**有酸素運動**は、体脂肪の燃焼に効果があります。また筋肉をつけることによって、基礎代謝を高め、エネルギーを消費させやすい体をつくることにもつながります。

また、少し空腹時に行う方が脂肪を燃やしてくれます。



「ウォーキング」ってすばらしい

ウォーキングは、内蔵についた脂肪や皮下脂肪を効率よく燃やす効果があります。それは、脂肪を燃やすためには大量の酸素を必要とするので、ウォーキングのように酸素を十分に取り込む有酸素運動は、脂肪燃焼にはぴったりなのです。



まだまだあるよ!

ウォーキングのすばらしいところ

その1 血液サラサラ効果

血液循環がよくなり、体のすみずみにまで血液が送られ、あらゆる細胞がエネルギーを消費するようになります。

その2 太りにくい体質になる

基礎代謝量が上がり、使われずに脂肪になって残るエネルギーを消費してくれます。

その3 肩こり・腰痛が解消

血流量が増えるため、疲労物質が分解されて肩こりや腰痛が解消されます。またウォーキングはジョギングと違い、着地での衝撃があまりないため、膝や腰に負担をかけません。

その4 リラックス効果

落ち着きを感じさせる神経伝達物質セロトニンが血中に増加して、脳がリラックスし、ストレスを緩和してくれます。

有酸素運動とは…

脂肪を燃焼させるだけでなく、筋肉がついて基礎代謝量が上がり消費エネルギーを増したり、脂肪合成を抑制することで肥満しにくい体をつくれます。

6

飲むだけで基礎代謝を上げる 「L-カルニチン」

L-カルニチンは、人間の生活に必要とされる必須アミノ酸(リジン・メチオニン)から生成される物質です。体脂肪を燃やす働きを持つ成分として注目を浴びています。

L-カルニチンは、もともと体の中で合成されるものですが、加齢とともに合成される量は減り続け、不足すると体脂肪が燃えにくい体になり、太りやすくなります。

50歳過ぎたら、1日1000mg

若い人は体内のL-カルニチン量が多いので、積極的に摂る必要はありませんが、50歳以上の人は1日1000mgを目標に摂ったほうがよいでしょう。

L-カルニチンは主に、羊肉や牛肉などの赤みの肉、魚介類の中では赤貝に多く含まれています。国産牛のステーキだと、100gで1日分を摂ることができます。しかし、これらの食品はカロリーが高いため、食事で摂ろうとするとカロリーオーバーが気になります。そのような方にはサプリメントなどの栄養補助食品をおすすめします。



7