

第三の脂肪

異所性脂肪



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

Seedling 2010 8月号

Copyright © 2010 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp/>

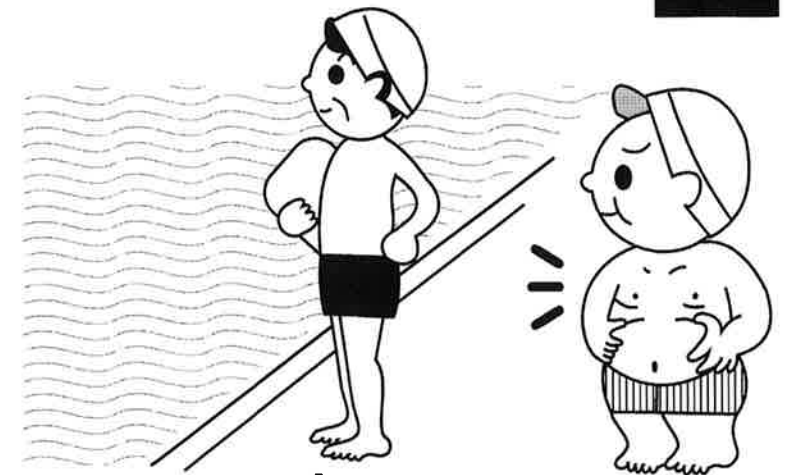
第三の脂肪

いしょ せいしぼう 「異所性脂肪」とは・・・

これまでは肥満がもとで、糖尿病、高血圧、動脈硬化、脂質異常症といった生活習慣病の発症リスクが高くなることから、太った「肥満体型」ばかりが要注意とされていました。

ところが最近の研究により、肥満の原因として挙げられる「皮下脂肪」や「内臓脂肪」の他に、体型に関係なく蓄積する「異所性脂肪」があることがわかりました。

そして、この異所性脂肪が重大な病気を引き起こすことが判明したのです。



体の中の脂肪とは

体の中の脂肪を図に表すと
このようになります。

異所性脂肪は・・・

心臓やすい臓といった命を支える重要な
臓器の周りにつくとされています。



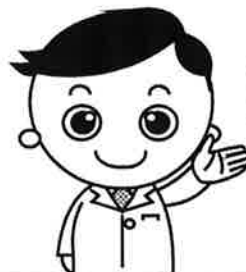
皮下脂肪は・・・

皮膚のすぐ下につく
脂肪で、特に女性に
つきやすい脂肪です。

内臓脂肪は・・・

お腹の内側、皮下脂肪より
もっと内側につき、男性に
つきやすい脂肪です。

異所性脂肪のメカニズム



なぜ異所性脂肪が
たまるのでしょうか？

食事

摂りすぎたエネルギーは・・・



皮下脂肪

内臓脂肪

異所性脂肪

という流れになります。

食事ですった余分なエネルギーは、まず「皮下脂肪」に
蓄えられます。

「皮下脂肪」が一杯になると、余ったエネルギーは、次に
「内臓脂肪」へたまっていきます。

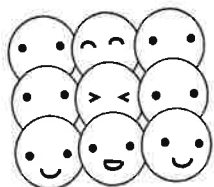
「内臓脂肪」でも一杯になって、あふれてしまった脂肪は
肝臓や心臓、すい臓や筋肉にたまっていきます。

これが「異所性脂肪」です。

異所性脂肪の特徴

強い毒性を持つ異所性脂肪は、心臓やすい臓など命を支える大切な臓器に蓄積し、大きなダメージを与えるとされています。

なぜ異所性脂肪は毒性が強いのでしょうか？



皮下脂肪や内臓脂肪は、脂肪細胞という脂肪をため込むためのカプセルのようなものに入って存在します。

しかし、異所性脂肪はカプセルを持たず、脂肪のままべつとりと臓器に付着し、さらには内部にまで食い込んで悪影響を与えます。

■ 心臓にたまるケースも多い ■ ■ ■ ■

脂肪が心臓にまとわりつくと、心臓の鼓動を妨げてしまいます。

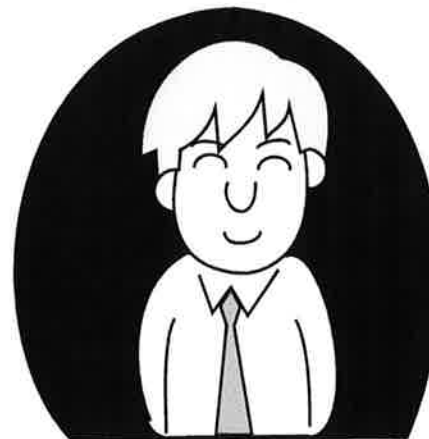
これにより心臓の血管への血流が悪くなり、血管が動脈硬化を起こし、血管を詰まらせることになるのです。

見た目では分からない 異所性脂肪をためやすい人とは

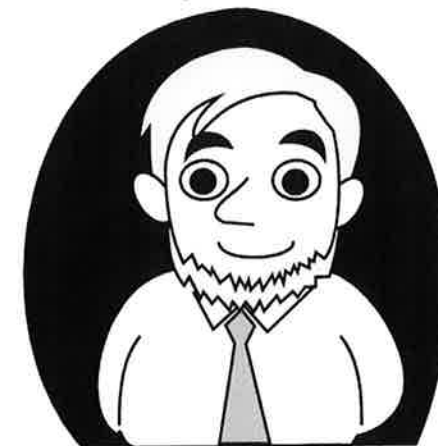
日本人と欧米人を比較してみると、欧米人は皮下脂肪がつきやすいのに対して、日本人は、皮下脂肪がつきにくく、肥満になりにくい体質と言えます。

「皮下」の脂肪細胞が少なく、「皮下脂肪」をため込む能力の低い日本人は、少し太っただけで、異所性脂肪が蓄積しやすいと考えられます。

日本人



欧米人



「皮下脂肪」がつきにくいいため早い段階から「内臓脂肪」や「異所性脂肪」がついてしまう日本人の体質は「糖尿病」をはじめとした生活習慣病を発症しやすいといえます。

皮下脂肪に脂肪をためることができるので、肥満になっても「健康」を維持できるといわれています。

痩せているから健康!

…とはもう言えない?!

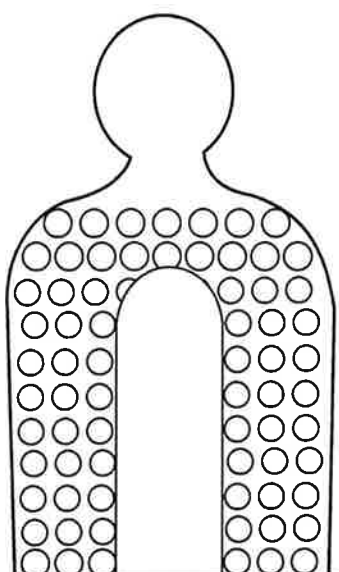
痩せている人と太っている人を比較してみると、痩せている人は、脂肪細胞が少ないため、脂肪を多くためることができません。

エネルギー貯蔵庫の皮下脂肪が、あっという間に容量オーバーとなり、あふれた脂肪が異所性脂肪としてあちこちに付き、たまっていくのです。



痩せている人

脂肪細胞が少ないため、あっという間に一杯になり、異所性脂肪がたまっていきます。



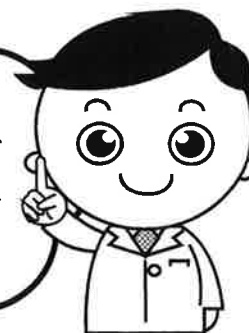
太っている人

脂肪細胞が多い人は、その分安全に脂肪をためられます。

異所性脂肪を減らそう

異所性脂肪は、つきやすく、落としやすい脂肪なので、**食事**と**運動**で改善できます。

食事は、肉を赤身肉または魚に変える、揚げ物を控えるなどして脂肪を減らし、なるべく歩くようにします。



異所性脂肪の改善方法

食事

肉を赤身肉または、魚に変える。
揚げ物を控える。

運動

なるべく歩く！
階段を使うなどで一日一万歩を目標にする。



これを実践したとる、3日間で30%~50%の異所性脂肪が減ったという報告があります。

食事で脂肪を減らし、一日一万歩を目標にしましょう。