

ピノス通信

2010年8月号

テーマ:脂肪

暑い日が続いております。皆様も体調管理にお気をつけ下さい。
今回のピノス通信のテーマは「脂肪」です。

体脂肪とは何？

体脂肪とは体内にある脂肪のことで大きく2種類に分けられます。

1.内臓脂肪:胃や腸の壁や周囲についている脂肪です。

内臓は腹膜(ふくまく)という膜のようなものにつつまれ保護されていますが、
腹膜の中にある内臓の周囲に、脂肪がベッタリと付着するとされています。

2.皮下脂肪:皮膚の下についている脂肪です。

内臓脂肪に比べてたまりにくいのですが、

一度つくると分解されにくいいためなかなか減りません。

一般に皮下脂肪は良性とされ身体への影響は少なく、それに比べて、

内臓脂肪の方は身体にさまざまな悪影響を与えやすいとされています。

ただし「内臓脂肪」と「皮下脂肪」のどちらも「脂肪」であることに変わりはなく、

過剰に蓄積された場合には、両方とも様々な病気を引き起こす原因になると

言われています。「内臓脂肪」と「皮下脂肪」の両方とも蓄積している人も珍しくなく、

そのような方は肥満の可能性があることから、膝や腰に強く負担がかかることで

「変形性関節症」や「腰痛」を発症することがあります。



脂肪の悪い点

内臓脂肪が蓄積される事により動脈硬化が進行し、さらには高血圧・糖尿病・高脂血症・心筋梗塞などの「生活習慣病」を引き起こす危険因子が様々に重なってきます。内臓脂肪が多いと血糖値を一定に保つインスリンをききにくくしてしまうことがあります。血圧を上げる働きも起こるため、動脈硬化が起きる可能性が出てきます。

脂肪の良い点

・体内で皮下脂肪としてエネルギーを蓄える働き。

人間は脂肪をエネルギーとして長い時間体を動かせるようになっております。

・体温調整の働き。

外気温の影響を最小限におさえて体温を一定に保つ働きがあります。

・内臓を守る働き。

衝撃を受けた時に体に対する負担を吸収し衝撃を和らげる働きをします。



体脂肪を減らすには？

有酸素運動を行なう事が大切です。

有酸素運動とはエネルギーを発生させるのに酸素が関与する運動のことでウォーキングや自転車などが有酸素運動にあたります。

頻度としては週に2日、1回あたり20分～60分をひとつの目安にしてみてください。

日常生活に運動習慣がない方は、車で移動している所をウォーキングに変えたり

エスカレーターやエレベーターを使用している所を階段を使用してみたりと、

日常生活で体を動かす習慣をふやしてみましよう。

もっと色々なことが知りたい方は、ピノスのホームページに過去のピノス通信の情報を載せさせて頂いております。是非ご覧下さい。又、ホームページが見られない方でもピノスにご連絡いただけましたら、ご郵送致します。

フィットネスクラブ **ピノス** けいはんな

国会国立図書館前・
アピタタウン内

TEL0774-95-6000

●ホームページ

WWW.pinos-k.com