



おなかの脂肪が気になってきた…その脂肪、「皮下脂肪」と「内臓脂肪」のどちらかご存じですか？

実はこの2つの脂肪、つく場所も健康への影響にも大きな違いがあります！！
正しい知識を身につけて、健康的な体づくりを目指しましょう。

皮下脂肪とは？



皮膚のすぐ下につく脂肪で、お腹・お尻・太ももなどにつきやすく、特に女性に多いのが特徴です。

【特徴】

- ・女性に多くつきやすい
- ・比較的落ちにくい
- ・エネルギーの蓄えや保温の役割

内臓脂肪とは？



内臓のまわりにつく脂肪で、男性に多い傾向があります。

【特徴】

- ・つきやすく、落としやすい
- ・生活習慣と密接な関係
- ・糖尿病、高血圧、脂質異常などのリスクの増加
- * 内臓脂肪が多いと「かくれ肥満」や

脂肪のタイプをチェックしてみましょう！

お腹まわりが硬くてぼっこり→**内臓脂肪かも！！**

お腹をつまむと柔らかい脂肪がつかめる

→**皮下脂肪の可能性大！！**

内臓脂肪はなぜ悪い？

1. 慢性炎症を引き起こす

内臓脂肪はサイトカイン（炎症物質）を多く分泌し、体の中で慢性的な炎症を起こします。
これが血管や内臓の働きを悪化させます。

内臓脂肪かも？とおもった方は・・・

まずは腹囲-2cmを目指しましょう！！
◇毎日、20分早歩きでウォーキングする
◇間食は高たんぱく・低糖質のものに。
◇ビール・日本酒→焼酎、ウイスキーに変更して

1日1-2杯までにする など、できることから生活習慣を変更してみてください。

2. インスリン抵抗性の原因になる

血糖を下げるホルモン『インスリン』が効きにくくなり、糖尿病（2型）の発症リスクが高まります。

3. 脂質や血圧への悪影響

内臓脂肪が多いと、悪玉コレステロール（LDL）や中性脂肪が増え、高血圧や動脈硬化につながります。

4. メタボリックシンドロームの中心的存在

内臓脂肪の蓄積は、メタボリックシンドロームの主要因とされ、心筋梗塞や脳卒中のリスクが大幅に増加します。

内臓脂肪は落ちやすいという特徴があります。病気を発症する前に内臓脂肪を落とすことが大切です！

特定保健指導の該当した場合は、ぜひご利用ください！！