

内臓脂肪のつきにくい食生活の工夫

栄養課 田中成江

内臓脂肪とは

食事などから摂取した栄養（糖や脂質）が消費できずにあまってしまふとそれらは脂肪となって蓄積されます。そのうち、**お腹を中心とした内臓（胃や腸）のまわりについた脂肪が内臓脂肪**です。

なぜ内臓脂肪がつきすぎるのか

食事から摂取したエネルギーは身体活動などによって消費されています。

摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスがとれていれば、必要以上の脂肪がつくことはありません。

でも**摂取エネルギーよりも消費エネルギーの方が少ないと余った摂取エネルギーは脂肪として蓄えられて**しまいます。

特に糖質の取りすぎは、**臓脂肪**がつきすぎる原因となります。

どうして内臓脂肪が危険なのか？

血圧や血糖値を上げたり、血栓をできやすくしたりする働きをもつ物質の分泌が増えてしまうからです。

内臓に脂肪の多いリンゴ型肥満は**生活習慣病（高血圧・糖尿・脂質異常症）の原因**となりやすいのです。

内臓脂肪の特徴

つきやすくて落ちやすいことです。

皮下脂肪が定期預金に例えられるのに対して内臓脂肪はすぐに引き出せる普通預金に例えられます。

（内臓脂肪がつきやすい食習慣とは？）

内臓脂肪がつきやすい食習慣

- ・満足するまで食べる
- ・間食をよくする
- ・アルコールをよく飲む
- ・野菜が不足
- ・炭水化物の重ね食い
- ・魚料理を食べない
- ・休日や旅行で体重が増える
- ・甘い飲み物、アイスクリームが好き
- ・残り物をつい食べる
- ・夜の食事が遅い

食事は腹八分目までにといます。

満足するまで食べる人は内臓脂肪がつきやすいといわれています。**うどんに丼物など炭水化物の重ね食い**

をしたり甘い飲み物を良く飲む、アイスクリームや甘いお菓子などの間食をよくするなど糖質をたくさんとりすぎるのが大きな原因です。

ビールだけでなく焼酎などすべてのアルコールの飲み過ぎが内臓脂肪を増やします。

アルコールにはステロイドというホルモンの分泌を促す作用があり、内臓脂肪をつけやすいといわれているからです。

また、飲酒の際は特につまみの選択が大切です。アルコールと共に脂肪分の多い食事をとると内臓脂肪がつきやすいです。

スナック菓子や鶏のから揚げでとると内臓脂肪がつきやすいです。

おさしみや豆腐、酢の物などのあっさりしたおつまみがおすすです。

また、食事の量やバランスだけではなく、食事をとるタイミングも大切です。夜遅い食事をとると食事の熱産生が早めに終わってしまうのでエネルギーをためやすくなり、内臓脂肪が増えてしまいます。

内臓脂肪がつきにくいのは

日本人の食生活は第二次世界大戦以降、大きく変化してきました。

いつの年代の食事が最も健康によいのかについて、かんがえてみましょう

1950年（昭和25年）と現代の食事を比べると1日あたりの米はほぼ半分の摂取となり逆に肉類は2倍、脂質は3倍と増えています。

1960年（昭和35年）の食事

・炭水化物（米）の割合が多く、おかずの種類、量が少ない栄養バランスが悪い

献立例：

朝食-麦ご飯、アサリの味噌汁、冷奴、漬物、くだもの

昼食-うどん、ほうれん草の煮ひたし、

夕食-ご飯、魚の味噌付け焼き、ひじきの煮物

1975年(昭和50年)の食事

・ご飯、魚介類、海藻類が多い 栄養バランスが良い欧米食の影響は少なめだが和洋を問わないさまざまなおかずを食べていた。

献立例：

朝食-ご飯 大根の味噌汁 魷の干物 豆甘煮 モズク酢

昼食-サンドイッチ コンソメスープ くだもの

夕食-ご飯 肉じゃが 小松菜のおひたし 白菜と卵のすまし汁

1990年（平成2年）の食事

・欧米の食生活の影響を受けすぎて和食の良さが失われてきた。

パンの割合が増える エネルギーはやや少なめになる。

献立例：

朝食-ピザトースト ポテトと卵のサラダ くだもの 牛乳

昼食-カレーライス フルーツヨーグルト

夕食-ご飯 マーボ-豆腐 野菜とハム炒め きゅうりの辛味漬け

2005年（平成17年）の食事

・炭水化物の割合が減った 欧米の食生活の影響を受けすぎている
肉類、牛乳、乳製品が多い 脂質の割合が多い

献立例：

朝食-トースト ベーコンエッグ サラダ くだもの

昼食-ハンバーガー コーラ フライドポテト

夕食-ご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ コーンスープ

結論として 1975年の和食メニューが内臓脂肪の蓄積が少ない食事です。このころは食品の流通が進んで多様な食材をつかえるようになりました。伝統的な食材（魚介類や大豆）、卵や大豆製品もよく使われて野菜やくだものも1年中、手に入るようになり、わかめやひじきなどの海藻類もよく食べていたので、食物繊維が豊富にとれていました。肉じゃがやおひたし、酢の物などの和食のメニューに加えオムレツやシチューなどの洋食も食べるという和洋をとわぬさまざまな食事をとっていました。

いろいろな食品をとる事によって栄養バランスの良い食生活になっていたのです。

内臓脂肪を減らす工夫

内臓脂肪が増えるのは食事の量だけでなく食事の質や食事をとるタイミングも重要です。

食事の量については昔から言われているように腹八分目が大切です。

腹八分目とは、寝る前に心地よい空腹感があり翌日、目覚めたときに朝食が待ち遠しいと思うくらいの量が適切のようです。

お腹いっぱい食べると寝る前には空腹感を感じず、朝食は時間だからしかたなく食べるということになるかと思えます。

さらに苦しくなるほどお腹いっぱい食べてしまうと寝る前に食べ過ぎたと後悔しているかもしれません。

逆に腹六分目ではお腹がすいて眠れず何かをつまもうとするでしょう。

まずは腹八分目の習慣をつけるよう夕食の量を調節してみてください。

次に余分なエネルギーをとらない工夫をすることが大切です。

内臓脂肪が増えない人は空腹になってから食べ始め、ある程度満腹になると食べるのをやめます。

ところが内臓脂肪が増えやすい人は、それほど空腹ではないのに目の前においしいようなものがあると手が出ます。そしてある程度満腹になっても食べ終わりません。お皿の中にもものがなくなるまで食べ続けてしまいます。

つまり余分なものを知らないうちに食べているわけです。まずは自分の行動パターンを振り返ってみましょう。

内臓脂肪が増えやすい人の食習慣の傾向と対策を考えてみましょう

傾向：目の前においしいようなものがあると食べたくなる(視覚的刺激に弱い、だらだら食べてしまう)

対策：菓子類を目に付くところに置いておかない

傾向：残ったら「もったいない」と言って食べる

対策：作り過ぎない。翌日、食べる。胃袋に捨てずにゴミ箱に捨てる

傾向：1人前の量が多い

対策：ひと回り小さなお茶碗やお皿に変える、大皿盛りをやめる

傾向：袋を開けると最後まで食べてしまう

対策：子袋のお菓子を買う。食べる分だけ皿にだしておく

傾向：おいしい匂いがすると食べたくなる

対策：ふたをする。いい匂いのする店の前を通らない

傾向：安売りがあると買いすぎる。まとめ買いをする

対策：空腹時に買い物をしない（買い物は食後）。余計なものは買わない（買い物リストをつくる）

傾向：バイキングでは食べ過ぎる

対策：食べ放題の店は予約しない

傾向：旅行に行くと太る

対策：動き回る旅行を計画する。量より質の旅行にする

運動習慣を見直そう

さらに内臓脂肪を減らすには**食事の工夫と共に運動を併用することも大切**です。活発な生活でエネルギー消費したりウォーキングで1日1万歩を目標に歩数を増やしていきましょう。筋力をアップすることも効果的です。

スクワットや腕立て伏せなどもとりいれてみましょう。

ただ、いろいろな事をやろうとすると目移りして結局、長続きしません。

「ウォーキングをまずは15分する」「家で筋トレをする」優先順位を決めて計画的に運動を始めるのが継続のこつです。