

# スマイル通信

Vol.91 管理栄養士編

特集：皮下脂肪と内臓脂肪の  
違いとは？

おすすめ商品：マイサイズ 100kcal  
シリーズ



Smile

えがおの保険業局

## トピックス 皮下脂肪と内臓脂肪の違いとは？



皮下脂肪と内臓脂肪、これらの名前を耳にしたことのある方は多いと思いますが、具体的な違いまでをご存知でしょうか？



### 皮下脂肪と内臓脂肪の特徴

#### ◆ 皮下脂肪

皮膚の下にある脂肪の事。衝撃から身を守るクッションになったり、寒さを防ぐ断熱材の役割を果たす。  
女性につきやすい。  
容易につまむことができる。

#### ◆ 内臓脂肪

胃や腸の周囲に溜まる脂肪で、肝臓で消費されるエネルギー源になるもの。  
男性につきやすい。  
パンパンに膨らんだ風船のように弾力性の硬さがある。

### 体型で判断する皮下脂肪と内臓脂肪の見分け方

#### ◆ 洋ナシ型

下半身が太くなる「洋ナシ型」は皮下脂肪によるもの。もともと皮下脂肪が集中している部位は太ももやお尻なので、皮下脂肪タイプの肥満は下半身を中心として大きくなる傾向がある。



#### ◆ リンゴ型

内臓脂肪による肥満はお腹の周囲が太くなる「リンゴ型」。胃や腸の周囲に溜まる脂肪なので、量が増えると手足に対してお腹だけが目立つようになる。



摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスが崩れると皮下脂肪も内臓脂肪もどちらも余ってしまうことに！



出典：スマートログ

## 皮下脂肪・内臓脂肪を減らすには？

### ◇食事のポイント◇

#### ① 食事は3食摂る

食事の間隔が空きすぎると、血糖値が上昇し、脂肪の合成が進みます。食事は抜かない事が重要です。



#### ② 食物繊維を摂る

食物繊維は血糖値の急上昇を抑え、脂肪の合成を抑制します。野菜や海藻類などを積極的に摂取しましょう。

#### ③ 食べる順番に気を付ける

ご飯やパンなどの炭水化物の前に、食物繊維を含む野菜やキノコ類などを食べるようにしましょう。



#### ④ よく噛んで食べる

よく噛むことで満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐことができます。

### ◇運動のポイント◇

有酸素運動を習慣化しましょう。脂肪燃焼効果が期待できます。

ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳、エアロビクスなど運動が苦手な方や時間がない方は生活の中で体を動かすようにすると良いでしょう。

例えば・・・通勤・通学は歩く

エレベーターやエスカレーターではなく、なるべく階段を利用する積極的に動く事を習慣化し継続することが重要です。



## こんな食事がおすすめです



★食物繊維が豊富な野菜・果物の他、脂肪燃焼効果がある青魚や、筋肉を作るたんぱく質を含む肉（脂肪の少ない部位を選ぶ）や卵、大豆製品を積極的に取り入れましょう。

★食事は一汁三菜を基本に

一汁三菜とは・・・主食+主菜+副菜2品+汁物の組み合わせ  
脳が栄養不足と判断すると、身体が省エネモードになってしまい、脂肪をため込む原因になってしまいます。バランスよく摂取しましょう。

#### 献立例

ご飯（もち麦入り）  
野菜の味噌汁  
豆腐ハンバーグ  
ほうれん草おひたし  
リンゴ

#### ポイント

★ご飯は雑穀やもち麦をいれて炊くと、不足しがちな食物繊維が摂取できます。  
★ハンバーグは豆腐入りで脂質やカロリーカット。

## おすすめ商品 マイサイズ 100kcal シリーズ

- ★1箱 100kcal でカロリー計算も簡単！
- ★1人前塩分 2g 以下
- ★箱ごとレンジ加熱で調理も簡単



欧風カレー、親子丼、中華丼、蟹あんかけ丼など豊富なラインナップ  
マンナンごはんとの組み合わせもおすすめ

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。  
管理栄養士 岡