体脂肪とは？？

体脂肪率に注目するものの、どうすれば下げることができるのか疑問をもっている方は多いのではないでしょうか。今回は、健康的な体を作るための体脂肪の基礎知識と、体脂肪を減らすためにおすすめな食生活、運動についてご紹介していきます！

体脂肪とは？

体脂肪とは**体に貯えられた脂肪**のことで、主に脂肪細胞に貯えられています。脂肪細胞は、身体の機能に必要なホルモンを作り出し、エネルギー源を貯蔵して体温を保つ働きがあり、体脂肪は主に下記の2つに分けられます。

※体脂肪率・・・体重を占める体脂肪の比率をパーセントで表したもの。

★ 皮下脂肪 ★

- **皮膚組織にある脂肪**
- 少しずつ蓄積される特徴がある
- お腹、お尻太ももにつくことが多い
- 一度ついてしまったら**落ちにくい**

★ 内臓脂肪 ★

- **腹筋内側の壁、腹腔内についている脂肪**
- 短期間で蓄積されやすい
- 小腸を包んでいる腸間膜につくことが多い
- 比較的**落ちやすい**。

多すぎると良くない体脂肪

脂肪は必要以上に体に蓄積してしまうと、**健康を損ねてしまう恐れ**があります。男性に多い内臓脂肪肥満は高血糖・脂質異常・高血圧などの生活習慣病発生のリスクが高くなると考えられています。

※ウエスト周囲径基準値・・・男性85cm未満、女性90cm未満

体脂肪が増えやすい人とは？

- 運動習慣がない
- アルコール摂取が多い
- 食生活が乱れがち
- 喫煙をしている
- ストレスを感じることが多い

体脂肪を減らすには？

食 事

脂肪からのエネルギー代謝を行うにはビタミン、ミネラルなども重要ですので**不足しがちな野菜も意識して摂り**ましょう。また、きのこ類などの**食物繊維の多いものを最初に摂取することで、糖や脂肪の吸収を防ぎ、血糖の上昇を穏やかに**してくれます。

～ 夕食メニュー例 ～

玄米（150g）/マグロステーキ（100g）/納豆（1パック）/豆腐のみそ汁（1杯）

運 動

有酸素運動では、脂肪をエネルギー源として使用するため、**体脂肪の減少に有効**です。無酸素運動を行うと**脂肪の分解を促進**してくれるため**有酸素運動と無酸素運動を組み合わせることで、より効果的に脂肪を消費すること**ができます。