

健保だより 88

新電元工業健康保険組合
理事長 新関 清司

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。
今年度の健康診断結果はお手元に届いていると思いますが、「腹囲はオーバーだけど、他数値が正常だから問題なし？」ってご自身の健康に自信をお持ちになっている方は、是非最後まで読んで頂きたいです。

増えすぎた内臓脂肪が生活習慣病を促進させる

肥満には、脂肪が皮膚の下にたまる「皮下脂肪型肥満」と、腹部の内臓の周りにたまる「内臓脂肪型肥満」があります。前者は女性に多く、下腹部やお尻に脂肪がつきやすいのが特徴。後者は男性に多く、おなかだけぽっこり出やすいのが特徴です。

生活習慣病と深い関係があるのが内臓脂肪型肥満です。内臓脂肪がふえると、脂肪細胞から分泌される善玉物質が減り、一方で悪玉物質がふえます。そのため、内臓脂肪型肥満を放置すると、現在は血圧などの検査値に異常がなくても、将来的に検査値が悪化して生活習慣病になったりして、検査値が少し悪い程度でも動脈硬化が進みやすくなるのです。是非、食事と生活面から、日ごろの生活習慣を見直しましょう。

食事のポイント

- ・食べすぎを避け、とくに糖質をとりすぎない

食事は腹八分目を心がけましょう。夕食で、ご飯や麺類などの糖質を控えめにすると内臓脂肪が減りやすくなります。

- ・食事は3食規則正しく、バランスよく

食事を抜いたり特定の食材のみを食べるダイエットは、栄養不良になったり筋肉を減らして代謝を落とす恐れがあります。栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

- ・よくかんでゆっくり食べる

早食いをすると、満腹感を得る前に食べ過ぎてしまう原因になるほか、血糖値の急上昇も招きます。ゆっくり食べることで、薄味でも満足感を得やすくなるので、高血圧対策にもなります。一口につき30回かんでゆっくり食べることを意識しましょう。

生活のポイント

- ・ウォーキングなどの有酸素運動をしよう

有酸素運動であるウォーキングやジョギングなどを、毎日、短時間でも取り入れると、効率よく脂肪を減らせます。

- ・日常生活で意識してからだを動かす

通勤や買い物などで歩くときに、意識して速足で歩きましょう。掃除などの家事をキビキビと行ったり、テレビを見ながらスクワットしたりするのも効果的です。

- ・自分の体重を把握しよう

体重が1kg減ると腹囲は1cm減るといわれています。1ヶ月で1kg減を目安に減量しましょう。そのために毎日、朝と晩に体重を量りましょう。

内臓脂肪は、つきやすい反面、生活習慣の改善によって減りやすい脂肪です。メタボ健診で腹囲が基準値を超えたら、食事や運動習慣を見直し、内臓脂肪を減らす習慣を取り入れましょう。少しずつでも毎日の積み重ねが大切。早めの対策で内臓脂肪を減らし、生活習慣病のリスクを下げましょう。