

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が気になる方へ

「本当に内臓脂肪は落としやすいの?!」

～炭水化物と糖質の違いを知ろう～

令和4年6月23日（木曜日）

厚生中央病院 栄養科

栄養科長 石川 剛

管理栄養士

日本糖尿病療養指導士

健康運動指導士

本日の内容

1. 内臓脂肪の怖さ
2. 色んなダイエット方法
3. 内臓脂肪を落とす方法

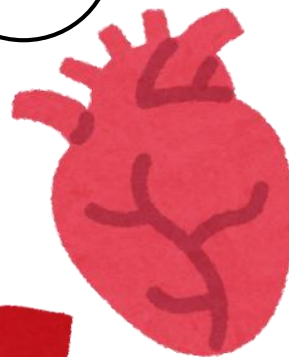
本日の内容

1. 内臓脂肪の怖さ

2. ダイエット方法の活用

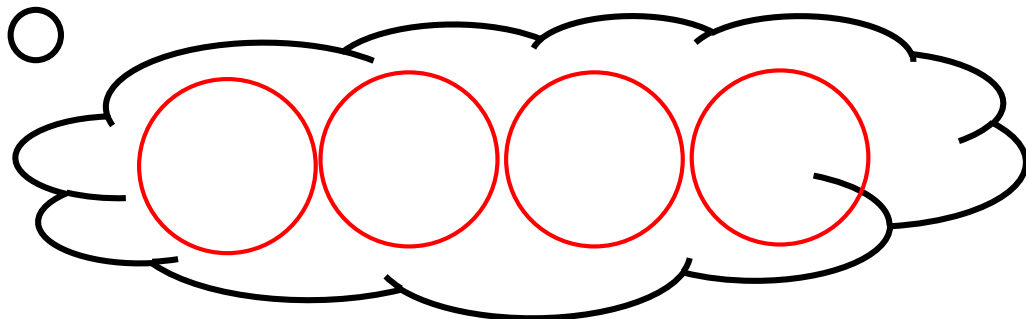
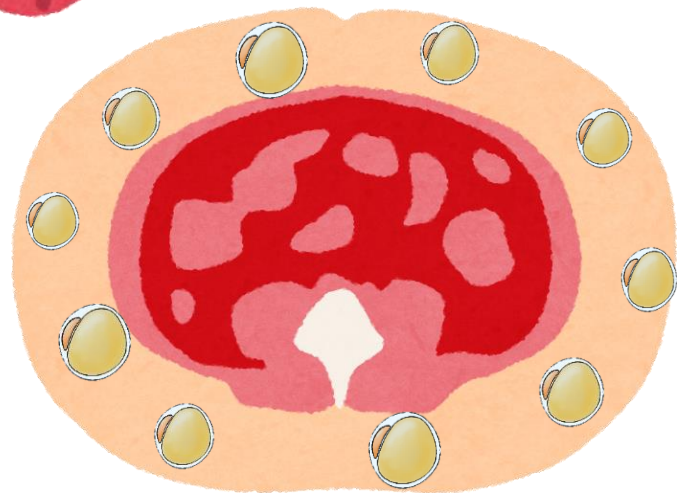
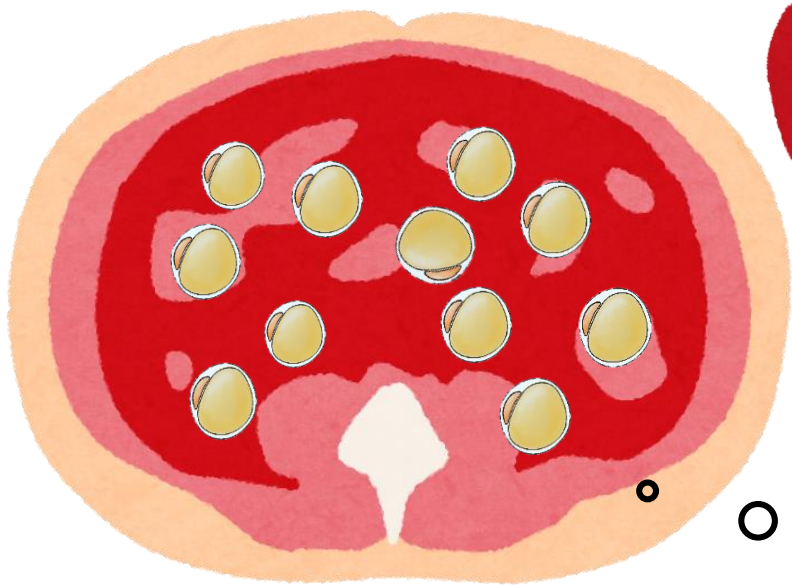
3. 内臓脂肪を落とす作戦

脂肪



内臓脂肪

皮下脂肪





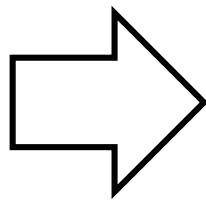
脳梗塞



心筋梗塞



内臓脂肪は〇〇〇を
〇〇します！



本日の内容

1. 内臓脂肪の怖さ
2. 色んなダイエット方法
3. 内臓脂肪を落とす作戦

《色んなダイエット法》

1. 置きかえダイエット

- 医療機関で取り入れている
- 自己判断で行う場合は、栄養バランスに注意

2. 単品ダイエット

- 十分なカロリー摂取がないため痩せる
- 特定の食品中の成分に期待をもってしまう

3. 断食ダイエット（宗教は含まない）

- 医療機関で取り入れている
- 飢餓状態になると細胞活性(オートファジー)に期待

《色んなダイエット法》

4. 揉みだしダイエット

- ・むくみ解消
- ・リラックス効果期待

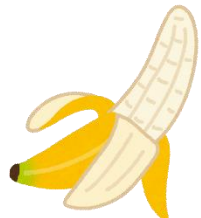
5. サプリメント(機能性食品)

- ・脂肪合成の抑制、燃焼サポート
- ・筋力アップと運動パフォーマンス → BCAAとHMBなど

〔《必須アミノ酸》
バリン・ロイシン・イソロイシン〕

6. 運動

- 60kgの人が30分ゆっくり歩く : 80kcal(自転車110kcal)
60kgの人が30分ふつうに歩く : 110kcal(自転車183kcal)
60kgの人が30分速く歩く : 135kcal(自転車214kcal)



バナナ1本80kcal

《色んなダイエット法》

7. カロリー制限

- 栄養表示で簡単に計算ができる
- 玄米・全粒粉など主食から食物繊維
- 極端なカロリー制限は注意しましょう

(理由)

2,000kcalから1,800kcalにカロリー制限をすると、体内では省エネモードに切り替わり、基礎代謝量を低くする。基礎代謝が低くなると燃焼する力が小さくなり、痩せにくい体になってしまう。

摂取カロリーは一定にし、消費カロリーを増やす

《色んなダイエット法》

8. 糖質制限 (ゆ○○○か)

- 糖質制限は糖質だけ気にして、お腹いっぱいOK
- 最低限の主食・主菜・副菜・○○(物)○○○を食べる
- 1日の糖質量130gを目安にする。

1食20~40g (間食10g)



納豆ご飯100g	40g
目玉焼き	0.2g
わかめ味噌汁	0.1g



サンドイッチ	10g
豚しゃぶサラダ	9g
クラムチャウダー	10g
キウイフルーツ	2.1g



ご飯100g	38g
焼酎	0g
カットサラダ	5.6g
ステーキ	0.1g

《1日糖質量 (炭水化物)》

標準体重×活動量×0.6÷4=1日糖質量

身長170cmの人 1日300g

【標準体重】

身長 (m) × 身長 (m) × 22

【活動量 (kcal)】

軽い: 25~30 普通30~35 重い35~

総合病院

厚生中央病院

8. 糖質制限

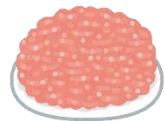
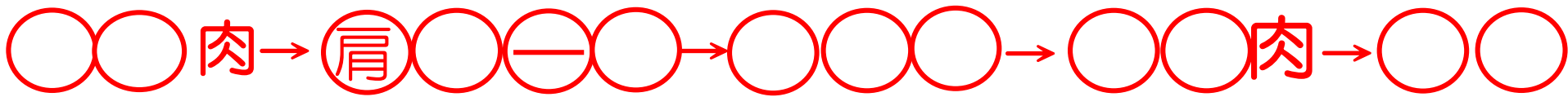
〈注意点〉

- 糖質量を理解する
- 糖質制限なので大豆・海藻・きのこ類・野菜類は大事
(豆乳・冷奴・おから) (めかぶ・もずく・海苔) (きのこマリネ・きのこサラダ)

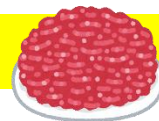
部位に注意する(飽和脂肪酸)⇒体でコレステロール作る → **動脈硬化**

脂質多い

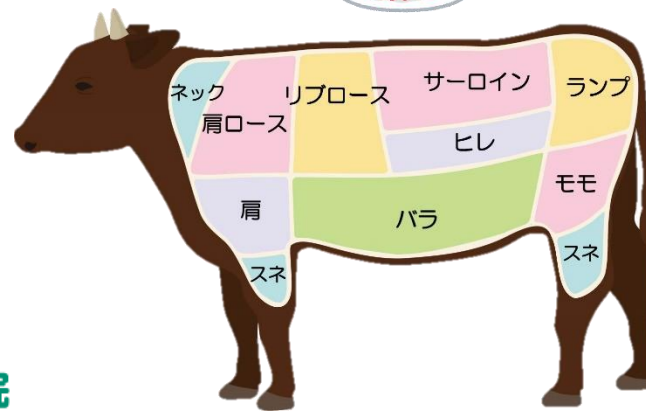
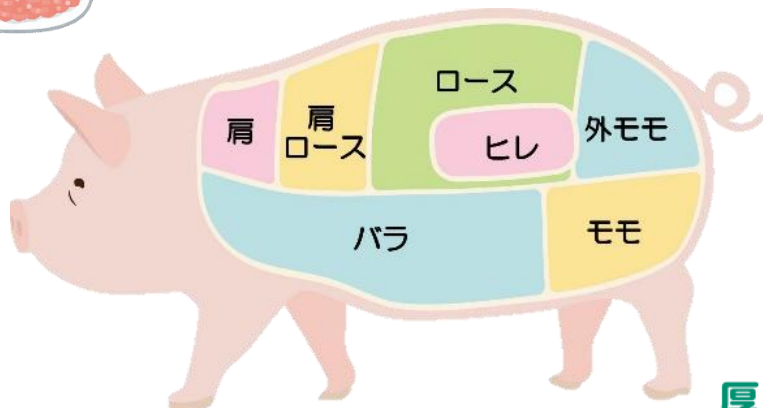
脂質少ない



合挽き肉



赤身挽肉



《色んなダイエット法》

- 糖質低めのお酒もカロリーー1gに7kcal（エンプティーカロリー）ある。



500ml 270kcal



150g 250kcal

《重要》

アルコールを分解する時に、中性脂肪の合成が促進する。
一緒に食べた料理が中性脂肪になりやすい。

実験「夕食のご飯を糖質ゼロの焼酎に置き換えてみた」

糖質と炭水化物の違い

炭水化物は食物繊維と糖質の総称

糖質は食物繊維を含まない

極端な糖質制限は食物繊維不足になる

食物繊維：血糖値を緩やかに上昇・コレステロール濃度低下

1日必要量：男性21g・女性18g 常に不足傾向



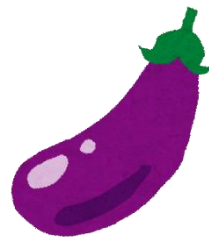
ご飯150g
0.5g



玄米150g
2.7g



納豆1P
3.0g



なす中1本
2.2g



オクラ4本
2.1g

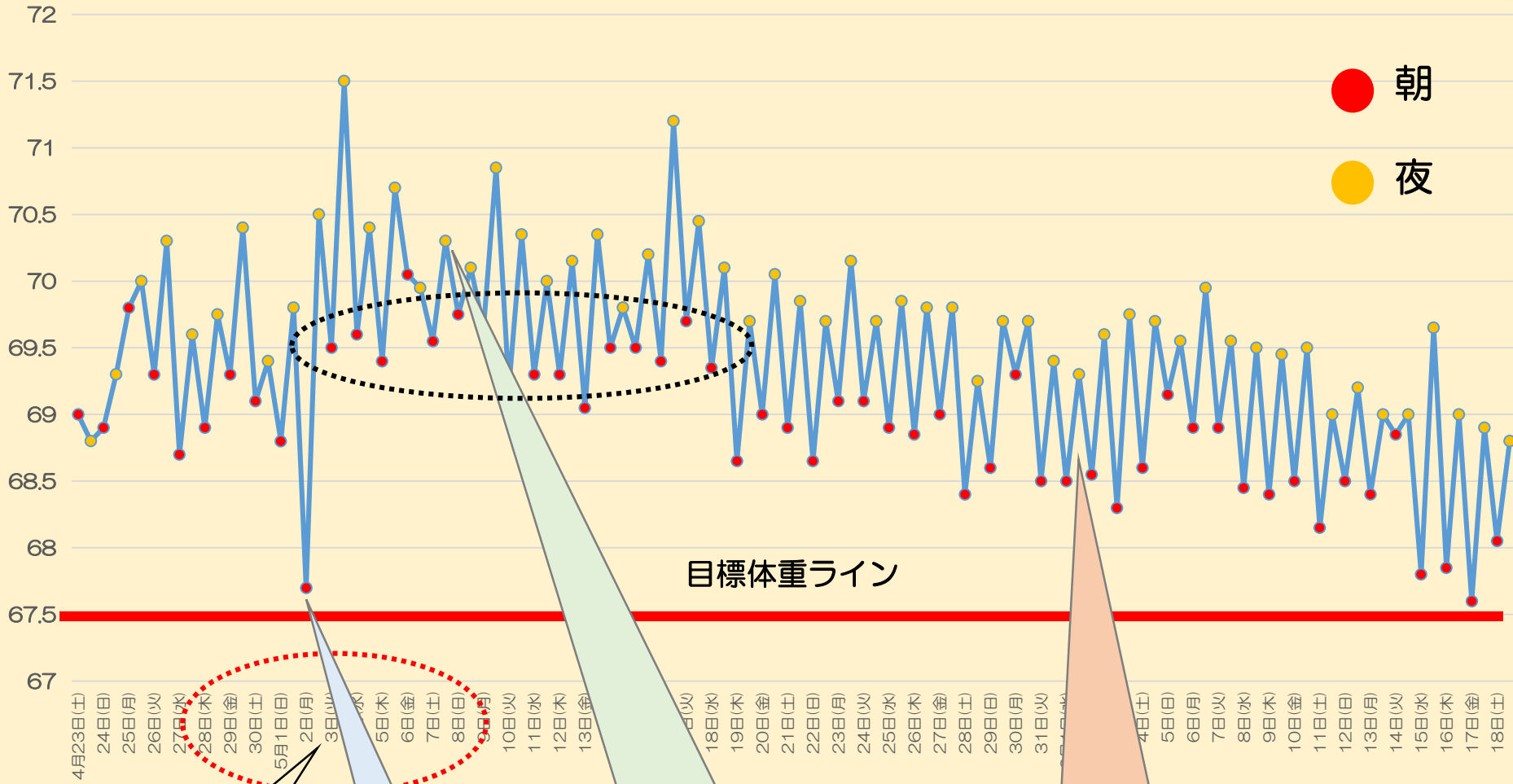


めかぶ1P
1.7g

本日の内容

1. 内臓脂肪の怖さ
2. 色んなダイエット方法
3. 内臓脂肪を落とす作戦

朝と夜の体重レコーディング



G.W
お誕生日会
子供の日

草むしり

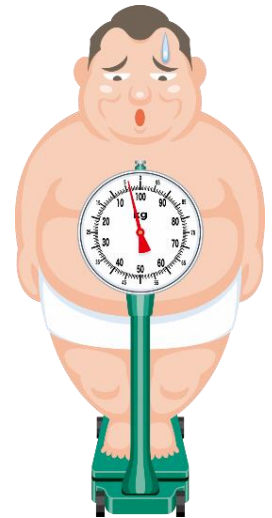
2週間の主食を
アルコール置き換え

ドーピング
レジスタンストレーニング

《内臓脂肪を落とすお勧め方法①》

①体重を計測し記録する

- スマホと連動型の50g単位体重計
- 起床時と就寝前の同じ時間・条件で2回計測
- 視覚的効果により小さな喜び毎日
- 記録していると1か月があつという間



《ポイント》

- 可能なら食事記録があると体重増減と食事量の関係がわかる
- ある程度のグラフが完成したら、体に良いと噂の食材を実験してみる

《内臓脂肪を落とすお勧め方法②》

②基礎代謝をあげる

基礎代謝量を低下させて内臓脂肪を増やす原因

加齢により
速筋が減少



瞬発力がでない



重力により
抗重力筋が減少



姿勢が悪く



閉経により
ホルモン現象



太りやすい



《内臓脂肪を落とすお勧め方法②》

ドローイングで基礎代謝アップ

《目的》

- ・体幹強化
- ・ぽっこりお腹解消

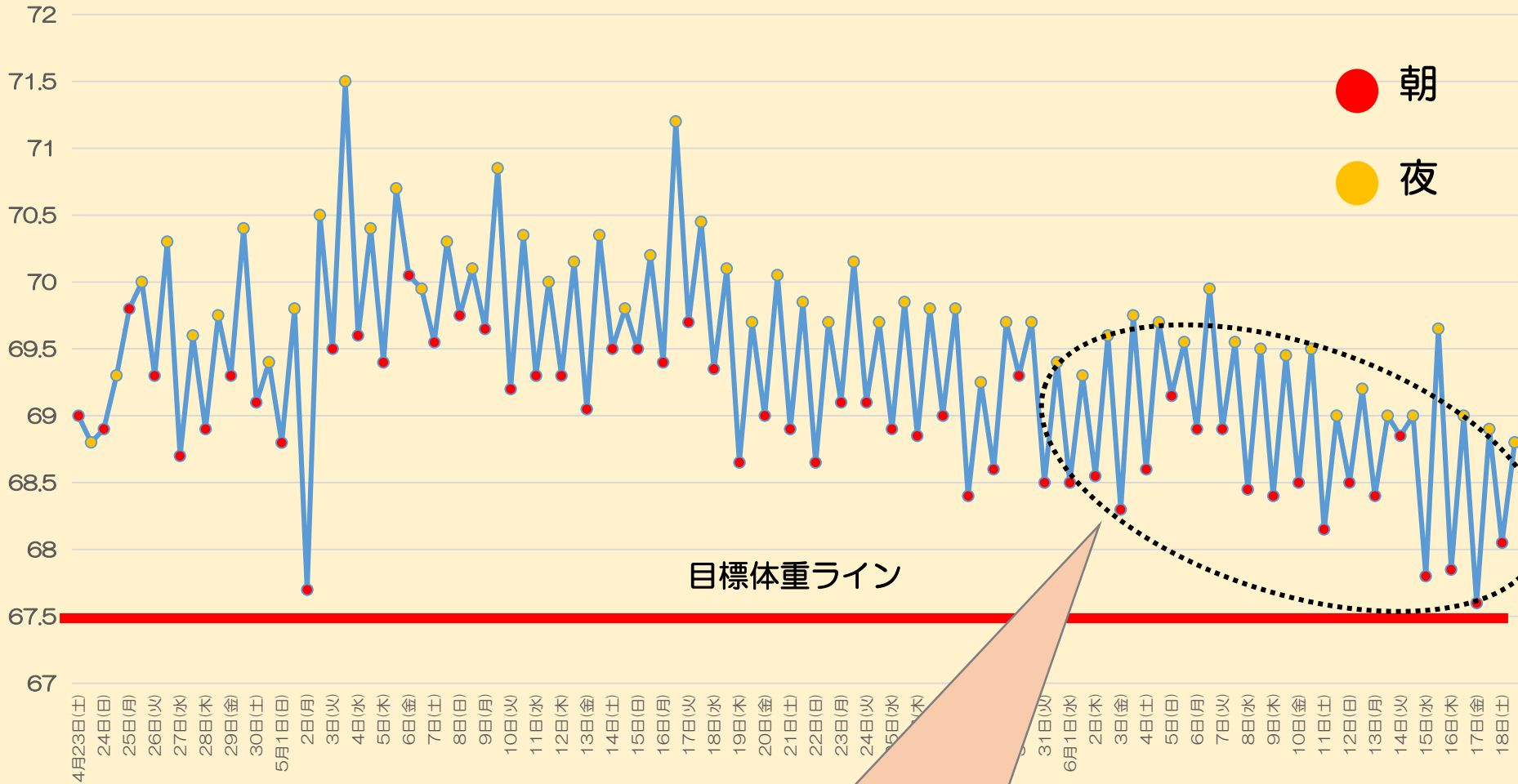
《やり方》

- ①肩の力を抜いてリラックスする
- ②腹式呼吸で準備運動
- ③鼻から息を吸ってお腹に空気をいっぱい入れる
- ④口から息を吐いてお腹をへこませる
- ⑤お腹をへこませながら10～20秒キープ 3セット

《おすすめポイント》

どこでも誰でも気軽にできます 電車・家事・仕事中・通勤中

朝と夜の平均体重



6月からドロイングを開始した。

《内臓脂肪を落とすお勧め方法②》

レジスタンストレーニング(貯筋運動)

・ お腹から下の筋力が衰える

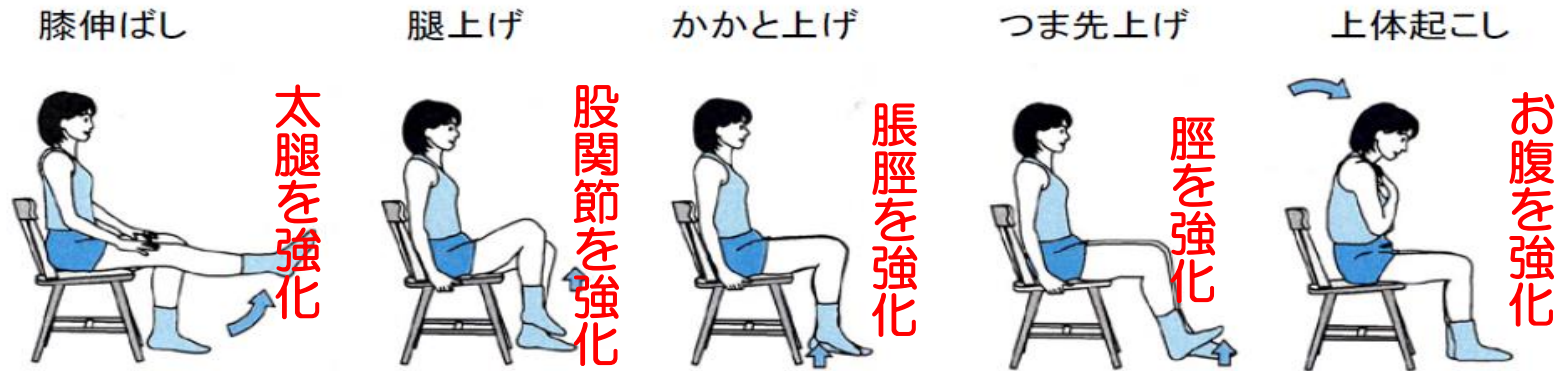


図1 座位プログラム

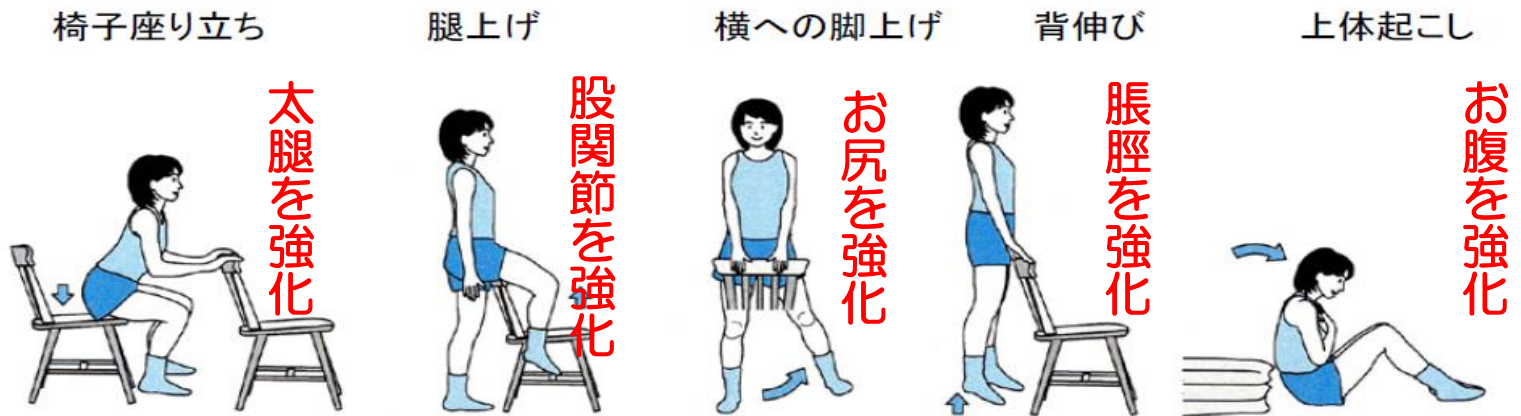


図2 立位プログラム

《内臓脂肪を落とすお勧め方法②》

インターバルウォーキング

信州大学学術研究院教授の能勢博先生が考案

- ① ゆっくり歩きと早い歩きを3分間交互に行う。
- ② 1日5セット(細切れOK)合計30分、週4回を目標にする。
- ③ 背筋を伸ばして、少し大きめの歩幅で歩く。

《注意ポイント》

- 通勤6分、昼休み6分、帰宅6分、他に2回
- 最初と終わりはストレッチ
- 水分補給に注意する
- 可能なら歩数の記録もグラフにする

図3 速歩の理想的なフォーム



総合病院

厚生中央病院

参考：日本健康スポーツ連盟ウォーキングインストラクター 資料より

memo

A memo template consisting of a rounded rectangular border and seven horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the border.