

日本人はわずかな食べすぎ・
運動不足でも要注意!



監修

豊橋工場 産業医
佐野 秀行先生

少しだけなら、
いいだろう… 油断が招く
“内臓脂肪の蓄積”



日本人の多くは、わずかな食べすぎや運動不足で内臓脂肪が蓄積しやすい体質をもっています。「もうひと口くらいいいでしょ」「少し楽しんでもいいだろう」という感覚で暮らしていると内臓脂肪が蓄積し、心筋梗塞や脳卒中の発症リスクが高いメタボリックシンドロームを招きかねません。

内臓脂肪を蓄積させる
ライフスタイル

CHECK

内臓脂肪蓄積者に
特徴的な生活習慣



1回の食事にかける時間は30分以上



満足するまで食べる



間食をよくする



緑黄色野菜が嫌い



アイスクリームを好む



移動の際は自動車をよく使う

(参考: 松澤佑次監修『メタボリックシンドローム 実践マニュアル』)

摂取エネルギー過多・
運動不足で
すこやかな明日はあるか!?

内臓脂肪型肥満、高血圧、高血糖、血中脂質の異常など、動脈硬化の促進因子が複数存在するメタボリックシンドローム。それは内臓脂肪の蓄積から始まりますが、内臓脂肪を蓄積させる要因は何なのか、ご存知ですか?
厚生労働省研究班が内臓脂肪蓄積

者(BMI 25未満の人も含む)の生活習慣を調べたところ、「満足するまで食べる」「自動車をよく使う」などの特徴(左図参照)が明らかにになり、現在は①エネルギー(とくに糖分)のとりすぎ、②普段あまり体を動かさないライフスタイルが内臓脂肪蓄積の一因と考えられています。
このような警告に対し、「少しくらい多めに食べても問題はないだろう」「少しくらい楽しんでもいいだろう」と考える方も多いことでしょう。しかし、この認識こそが危険なのです。

ベータ
俊約遺伝子「β3アドレナリン受容体遺伝子多型」をもつ人は内臓脂肪が蓄積しやすい

脂肪細胞の表面にはアドレナリンという物質を受け取る受け皿「β3アドレナリン受容体」がついている。



β3アドレナリン受容体にアドレナリンが入ると脂肪細胞内に貯蔵されていた脂肪が分解され、熱となる（消費エネルギーの増加）。



ところが

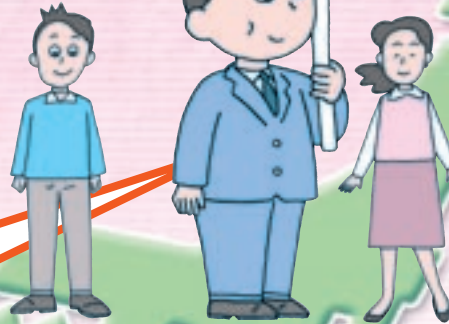
β3アドレナリン受容体遺伝子多型をもつ人はβ3アドレナリン受容体がうまく働かず、消費エネルギーが少ない。また、β3アドレナリン受容体は内臓脂肪細胞に多く分布しているため、内臓脂肪が蓄積しやすい。

アドレナリンキャッチ



脂肪の分解効率が悪く、産生される熱も少ない。

β3アドレナリン受容体遺伝子多型保有者



日本人の3人に1人は
内臓脂肪が蓄積しやすい体質

近年、肥満は「俊約遺伝子」に、過食や運動不足などの環境因子が加わることで起こることがわかってきました。ちなみに俊約遺伝子とは、食べたものをできるだけたくさんの体脂肪に変えて体内にため込むように仕向ける遺伝子です。
 現在、約50種類の俊約遺伝子が発見され、日本人ではそのいずれもが欧米人の2〜4倍もの高頻度で見ら

れることがわかっています。とくに注目されているのが、日本人の34%がもつとされている「β3アドレナリン受容体遺伝子多型」という俊約遺伝子です。これをもつ人は、わずかなエネルギー過多や運動不足でも内臓脂肪が蓄積しやすいことがわかっています。
 ただし、俊約遺伝子をもっているも「栄養のバランスがとれた食事を腹八分目」「日頃からこまめに動く」を心がければ、内臓脂肪の蓄積を防ぐことができます。かけがえのない健康を守るため、ぜひ今日からこのような生活を始めてください。

コラム
俊約遺伝子、かつては善玉!?

人類誕生から長い間、われわれの祖先は厳しい自然環境におかれ、飢餓と戦っていました。このような環境に適応して生き残るべく、一部の祖先はわずかな食物でもエネルギーの貯蔵庫・体脂肪をたくわえる能力、すなわち俊約遺伝子を獲得したのです。

その後、この遺伝子は子孫に受け継がれてきましたが、厳しい自然環境と飢餓から解放され、豊かな食生活と便利な機器に囲まれた現代の環境に俊約遺伝子の働きは必要とされなくなってきました。それどころか、体脂肪をため込む能力に優れているために過食や運動不足の程度がわずかでも肥満になりやすく、また、さまざまな生活習慣病を招く要因となってしまったのです。