



監修

花園工場 産業医  
吉岡 智子先生

# 放置すると怖い、内臓脂肪の蓄積 内臓脂肪を減らす 運動



心筋梗塞や脳卒中の発症リスクが高まるメタボリックシンドローム。

でも、内臓脂肪を減らせば、メタボリックシンドロームを予防・改善できます。ただし、そのためにはダイエット（食事療法）だけでなく、運動も必要です。

健康的に、効率よく現体重5%減  
そのコツは「食事+運動」

おなかぽっこり出ていて内臓脂肪の蓄積が気になる方、メタボリックシンドロームが心配な方に対し、日本肥満学会では現体重の5%減量をすすめています（5%減量で内臓脂肪は減り、種々の代謝異常も改善されると考えられている）。

ただし、ダイエット（食事療法）だけで減量しようとすると、骨や筋肉も減ってしまうことがあります。また、基礎代謝（安静時呼吸や心臓の拍動などの生命活動を維持するために消費されるエネルギー）が低下し、やせにくくなります。

このようなダイエットの欠点を補うのが運動です。また、ダイエットと運動を行った人は、ダイエットだけを行った人よりも体脂肪率や体脂肪量が減少していた——との報告が多数あります。

毎日合計30分のウォーキングと  
10〜15分のレジスタンス運動を

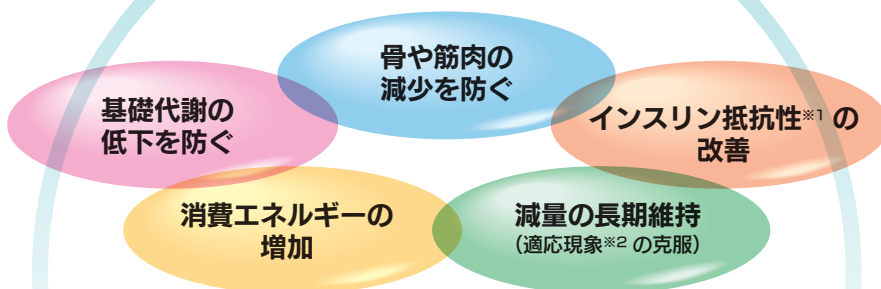
運動にはいろいろな種類がありますが、おすすめなのは体への負担が比較的少なく、気軽に実践できるウォーキングです。「軽く息がはずむものの、会話ができる」程度のペースで、毎日合計30分ウォーキングをしましょう。

また、筋肉を鍛えるレジスタンス運動も毎

日15分ほど行いましょう。レジスタンス運動にはレッグエクステンションやダンベルなどの器具・マシンを使って行うもの、腹筋や腕立て伏せなどの筋トレ体操がありますが、自分の体力や健康状態を考慮し、自分にできそうなものを選んで行うことが大切です。

運動不足で筋肉がすっかり落ちてしまった人は、次ページに紹介した「CM体操」のような軽いレジスタンス運動から始めるとよいでしょう。

## 運動のおもな効用



※1 インスリン抵抗性: すい臓から分泌されるインスリンの働きが悪い状態。血圧や血糖の上昇、血中脂質の異常を招く。

※2 適応現象: 食事を減らしてある程度減量すると、少ない食事でもエネルギーの利用効率を高めようと基礎代謝量が低下し、体重の減少にブレーキがかかってしまうこと。リバウンドのきっかけとなることが多い。

# テレビCMの時間を 利用してできる レジスタンス運動「CM体操」

1 時間番組を見ていてコマーシャルの間だけ「CM体操」を行えば、  
10～15分のレジスタンス運動が行えます。 **各体操とも2～3セット行う**

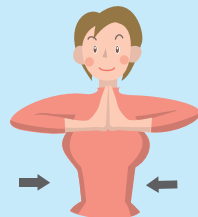
1

片方の足を前に伸ばして出す。もう一方の脚のひざを両手で抱え、手前に引く。その状態を6～10秒間持続（左右とも行う）。



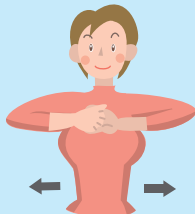
2

両手を胸の前で合わせ、ひじを張って、手のひらを押し合せて6～10秒静止。



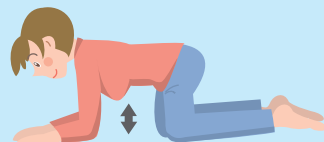
3

手を胸の前でカギ形に組み、ひじを張って左右に引き合せて6～10秒静止。



4

腕を肩幅に広げて両手を床につけ、ひざもつける。ゆっくりひじを深く曲げ、6～10秒静止。



5

あお向けになり、ひざを立てる。両手を頭のうしろに組み、上体を少し起こして6～10秒静止。



6

椅子の縁を両手でつかみ、体を浮かす感じで両足を前に伸ばして6～10秒静止。



(参考：大野誠著「自宅入院ダイエット」)

## 誤解していませんか？運動の知識

### 1. 筋トレをすると寝ている間に脂肪が燃える？

筋トレは基礎代謝の低下防止に役立つ。また、筋肉は動かせば体の中でも大量のエネルギーを消費する部位だが、安静時には不活発な組織。寝ている間に脂肪が燃焼されることはない。

### 3. 運動すれば食事療法の必要なし？

フルマラソンを2時間半で走った場合でも、減少する体脂肪の量はおよそ300g。意外に少ない。運動のみで脂肪を減らすのはむずかしいため、ダイエットは必要。

### 2. ウォーキングは20分以上続けないと効果がない？

かつてウォーキングなどの有酸素運動は20分以上続けないと効果がないといわれていたが、1990年代後半、アメリカ疾病対策協会や同スポーツ医学会、同国立保健研究所は「8～10分ずつ数回に分けて行っても効果はある」との指針を発表している。

### 4. 運動後はゴロゴロしてよい？

運動で消費するエネルギーは意外と少なく、かつ総エネルギー消費の一部を占めるにすぎない。運動後にゴロゴロしていると運動によるエネルギー消費が相殺され、減量効果がなくなってしまう。運動後、適度に休憩をとったら、日常生活の中でもこまめに動こう。

## 運動を行う際の 注意点

- 運動の前後はストレッチを
- 体調が悪いときは運動を休む
- 運動中、具合が悪くなったら中止する
- 血圧・血糖値・血中脂質が正常範囲にない人は、事前にメディカルチェックを受ける