



KENS NEWS KENS GROUP INFORMATION

ケンスグループの最新情報をお届けします。

ケンスニュース

* 隔月発行

2019

130号

11・12
月号



体脂肪について

みなとみらいケンスクリニック院長

渡邊 史郎

脂肪は必要不可欠なものです。過剰な体脂肪の蓄積は糖尿病をはじめとする様々な生活習慣病の原因になります。今回は体脂肪蓄積のメカニズムについて紹介します。

《体脂肪とは》

体内に蓄積された脂肪の本体は、中性脂肪を貯蔵している脂肪細胞です。体内に脂肪細胞は約250〜300億個存在します。脂肪は1g、9kcalと糖質(1g、4kcal)の2倍以上の熱量を持ち、備蓄エネルギーとして優れています。

《体脂肪を構成する脂質》

中性脂肪・グリセロールに脂肪酸が3つ結合したものです。血液に溶けにくいいため、血液中ではアポ蛋白と結合(リポ蛋白)して存在しています。(図1)脂肪酸・エネルギーのもとになります。血液に溶けにくいいためアルブミンと結合して遊離脂肪酸という形で血液中には存在します。(図2)

空腹時や食事量の低下、有酸素運動などでエネルギーが不足すると、脂肪細胞中の中性脂肪をグリセロールと脂肪酸に分解し脂肪酸をエネルギーとして使用します。また、グリセロールは肝臓でグルコースに変換されてエネルギーとして使

《体脂肪の増加》
熱量(カロリー)がある栄養素は、糖質、

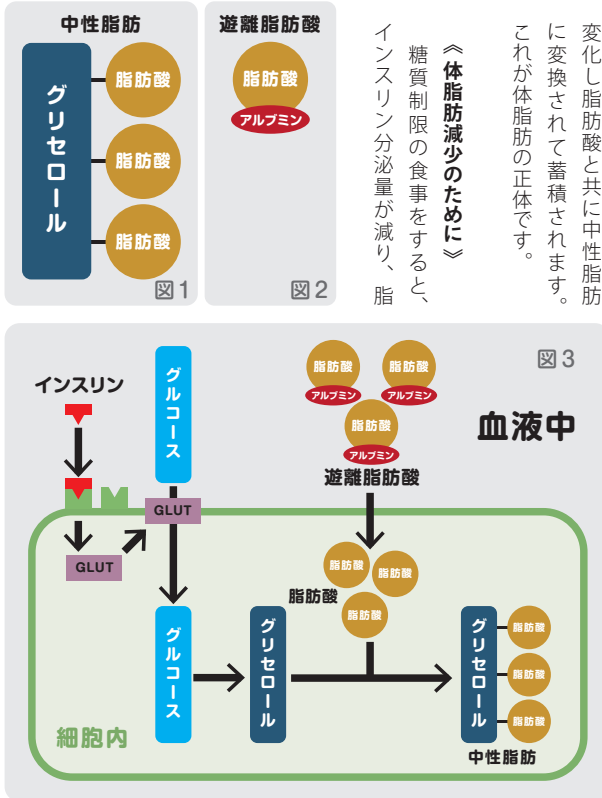
脂質、蛋白質(アミノ酸)の三大栄養素です。体脂肪の増加は余分なカロリー摂取が原因ですが、とくに糖質が体脂肪を増加させます。

《糖質が体脂肪を増加させるメカニズム》

糖質にはご飯やパンに含まれている炭水化物、果物に多く含まれている果糖やブドウ糖(グルコース)、お菓子や清涼飲料水に含まれるショ糖などがあります。これら糖質を摂取すると、血液中のグルコース濃度(血糖値)があがり、膵臓からインスリンが分泌されます。糖質を取り過ぎると、血液中の過剰なグルコースはインスリンの作用で細胞内に取り込まれます。(図3)細胞内に取り込まれたグルコースはグリセロールに変化し脂肪酸と共に中性脂肪に変換されて蓄積されます。これが体脂肪の正体です。

《体脂肪減少のために》

糖質制限の食事をする、インスリン分泌量が減り、脂



肪細胞での中性脂肪合成が行われにくく、体脂肪がつきにくくなります。脂質の合成は主に夜間におこなわれます。夕食を早めに済ませて、カロリー・糖質を控えるにすると体脂肪減少効果があがります。体脂肪を効率よく燃焼させるには、有酸素運動(心拍数130回/分前後の息切れなく会話ができる程度の運動)が効果的です。

《おわりに》

過剰な体脂肪は代謝のバランスを崩し健康障害をおこします。過剰な体脂肪を減らすことは健康維持に不可欠です。



柳川クリニック

住所 鎌倉市西鎌倉 1-18-3
TEL 0467-33-0857 FAX 0467-33-1229
診療時間 *予約制
[月~日] 午前 9:00 ~ 午後 12:00
[月火水金] 午後 16:00 ~ 午後 19:00
休診日 祝日、第1・4・5日曜
11月: 3、4、23、24日
12月: 1、22、28、29、30、31日
※年始は1月6日より平常通り診療致します。
診療科目
胃腸内科 消化器内科(胃・大腸内視鏡検査)
一般内科 呼吸器内科 循環器内科
HP <https://www.kens-clinic.jp/kamakura/>

みなとみらいケンスクリニック

住所 横浜市中区桜木町 1-1-7 コレットマーレ 3F
医療モール内
TEL 045-651-2588 FAX 045-650-1136
診療時間 *予約制
[月~日] 午前 10:00 ~ 午後 13:30
[月~金] 午後 17:00 ~ 午後 19:00
休診日 原則として祝日
11月: 4、23日
12月: 28、29、30、31日
※年始は1月6日より平常通り診療致します。
診療科目
胃腸内科 消化器内科(胃・大腸内視鏡検査)
一般内科 呼吸器内科 循環器内科
HP <https://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

LINE お友だち募集中!

柳川クリニック @ila0141c
みなとみらいケンスクリニック @dhp4168l

日々の健康管理に役立つ医療情報やクリニックの情報を配信しています。お友だち追加をお願いします!