

健康  
要約 チャンネル

## 内臓脂肪を 最速で落とす方法

監 修



### 後藤享也 医師

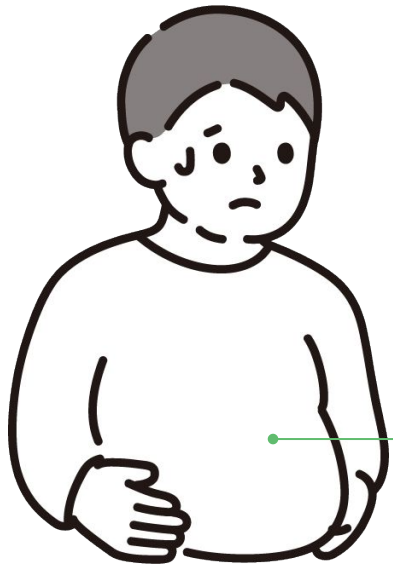
産業医科大学卒業。同大学耳鼻咽喉科を経て、2008年10月から2021年2月まで大手電機メーカーの専属産業医として従事。2021年3月からは株式会社Avenir社員として約30社の嘱託産業医として活躍中。



# 内臓脂肪の危険性

## 📌 内臓脂肪とは？

肝臓や腸といった私たちの体の中にある臓器の周りにこびりついている体脂肪のことで、内臓の位置を固定する役割を持っています



内臓脂肪は肝臓や腸など腹部臓器の周囲につきやすいため、お腹がぽっこりと出てくるポッコリお腹の原因であると言われています

## 🗑️ 内臓脂肪は万病を引き起こしてしまう

糖尿病

高血圧

ガン

動脈硬化

脳卒中

心臓病

認知症

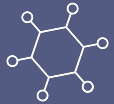
脂質異常症

骨粗鬆症



内臓脂肪が増えすぎてしまうと様々な病気のリスクが高まり、多くの健康被害を引き起こすようになります

# なぜ内臓脂肪はこんなにも危険なのでしょう？



脂肪細胞から分泌される  
アディポネクチンの働きを阻害

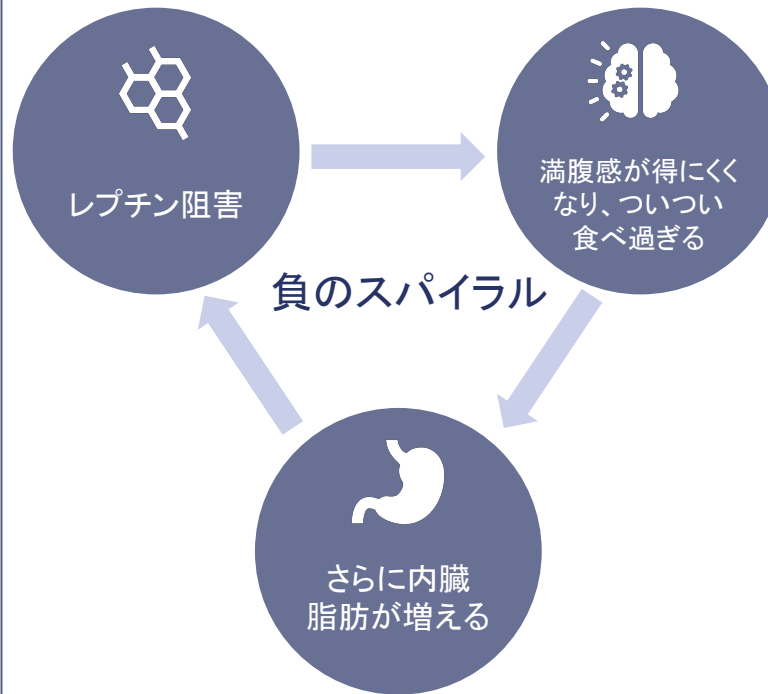
ア



内臓脂肪が増えすぎると  
アディポネクチンの分泌量が減少してしまう



内臓脂肪はレプチンという  
私たちに満腹感を感じさせる  
ホルモンの働きも阻害



内臓脂肪によって炎症が  
引き起こされてしまう



炎症反応とは？

もともと私たちがケガをしたときなどに必要な反応

慢性炎症を対処しないまま放置しておく

2型糖尿病

自己免疫疾患

ガン

アルツ  
ハイマー病

老化

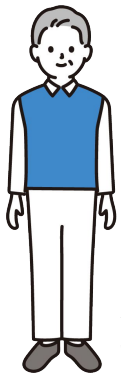


なんだか体調が  
悪いなあ  
なんだか頭が  
モヤモヤするなあ

体内の炎症レベル  
が高かった

今謎の体調不良を抱えている人こそ、  
内臓脂肪を減らして 体の炎症を減らす  
ということは極めて重要

# 内臓脂肪を最速で落とす方法 1: 低炭水化物ダイエット



著者  
マーク・ハイマン

太る原因はたった 2つ  
炭水化物 と 糖質 です

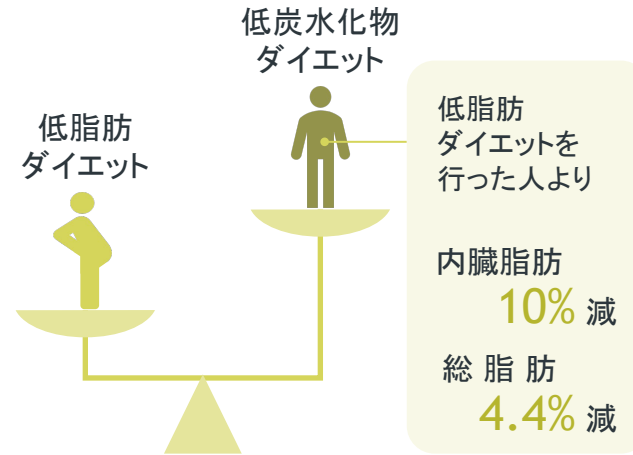


糖質制限や低炭水化物ダイエット  
をして糖質と炭水化物という  
太る原因を制限してやれば痩せる



## 研究

- 太りすぎの男女69人に対して  
行われた8週間の研究

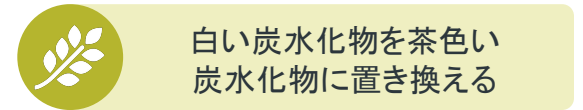


低炭水化物ダイエットが  
内臓脂肪を減らすのに効果的である



## 糖質制限の法 則

- 厳しい糖質制限を行う  
のではなくゆるい制限が  
おすすめ



白い炭水化物を茶色い  
炭水化物に置き換える



GI値を意識した食事をする  
ようにしてプチ糖質制限を行う



一日一食は白米を  
食べないようにする

## GI値

GI値とは食品ごとの血糖値の  
上昇度合いを表したもの

GI値が低いということは、  
食べても血糖値が上がり  
にくいということ意味する

# 内臓脂肪を最速で落とす方法 2: 中程度以上の有酸素運動

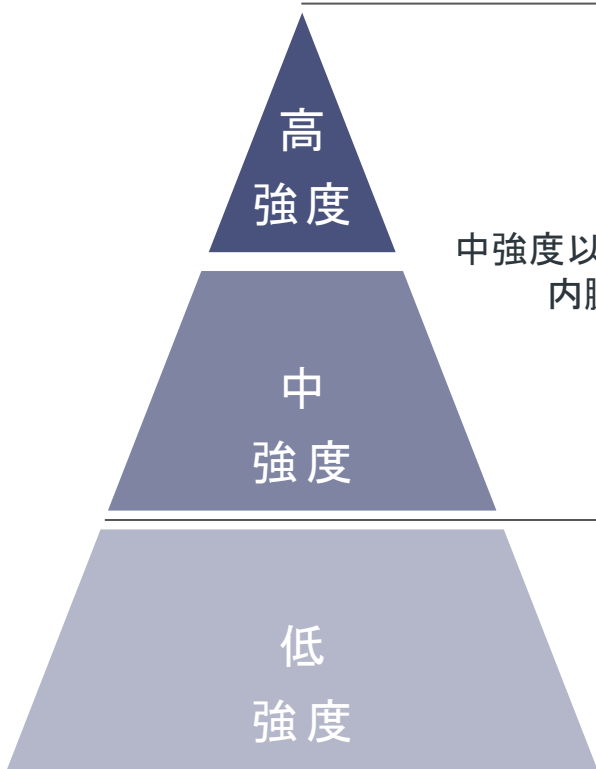


852人を対象とした15の研究

様々な種類の運動が内臓脂肪を  
どれだけ減らすことができるかを比較



中強度以上の有酸素運動が  
内臓脂肪を減らすのに  
**最も効果的**



中強度以上の有酸素運動とは？

中程度以上の有酸素運動とは最大心拍数の60%以上の強度

 心拍数


	20歳	▶	120 回/分
	30歳	▶	114 回/分
	40歳	▶	108 回/分
	50歳	▶	102 回/分
	60歳	▶	96 回/分


この心拍数を超える有酸素運動をしましょう

# 内臓脂肪を最速で落とす方法 3: 間欠的ファスティング

## 間欠的ファスティングの効果

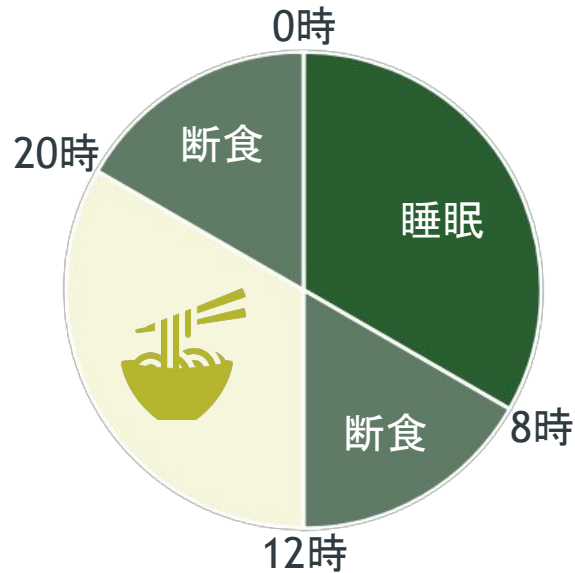
間欠的ファスティングとは食事の量は普段と変えないものの、食事を抜く期間を周期的に差し挟むという方法

 間欠的ファスティングを行うと内臓脂肪から先に燃えてくれる

 間欠的ファスティングに従うと6~24週間で内臓脂肪が4~7%減少する

## 16時間ファスティング

16時間ファスティングとは8時間の間に食事を終わらせて残りの16時間は物を食べないという方法



間欠的ファスティングには様々な種類がありますが、とにかく間欠的ファスティングのポイントは

**食事を抜く期間を周期的に差し挟む**

ことです  
このポイントさえ守れていればどのような間欠的ファスティングであっても効果を実感することができるでしょう



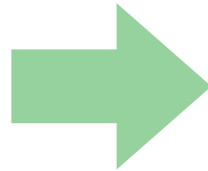
# 内臓脂肪を最速で落とす方法 4:睡眠時間をしっかり確保する



睡眠時間と内臓脂肪蓄積の変化を追跡した研究



293人を対象に6年間追跡



内臓脂肪の増加が  
約 **26%** も減少

睡眠時間を6時間以下から  
7~8時間に増やしたところ

睡眠不足によって内臓脂肪  
が増えるリスクが高まる  
ということも研究によって  
指摘されています  
ぜひ睡眠が不足気味の方は  
ご自身の体のためにもう少し  
睡眠時間を増やしてあげて  
ください

