

お医者さんに
聞いてみよう



中年になり、太りやすくなりま
した。食欲の秋に体重が増えな
い心配です。太りにくい体質にな
るにはどうしたら良いでしょう
か？ 小さな心がけて変えられる
ことがあれば教えてください。

③

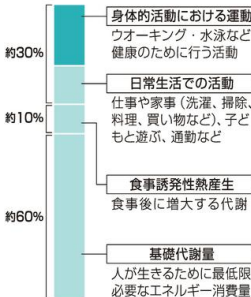
40、50代になっても、運動量が減
っていき、これまでも同じペース
で食っているが体重が増えてしま
す。年を重ねると、体脂肪を燃や
す効率も下がります。

食事した後、体が熱くなりませ
んか。これは肩こりや背骨の周辺に
ある褐色脂肪細胞が活性化し、
脂肪を燃焼させるためです。褐色
脂肪細胞は寒冷刺激、例えば雪か
きの時にも活性化します。

この褐色脂肪細胞の活性が高い
人は太りにくいと言われています
。高脂肪食や肥満は、活性を低
下させるので、できるだけ体重を
増やさないようにすることが大切

スキマ時間に体動かそう

消費するエネルギーの割合



20代頃は、皮下脂肪の蓄積で
体重が増えますが、30代半ば過ぎ
からは、内臓に脂肪が蓄積し、腹
囲が大きくなってきます。内臓に
貯まった脂肪組織により、インス
リンが効きにくい体質になり、血
糖や血圧が上昇し、血液中の脂肪
の値が高値をきたし、「メタボリ
ック症候群（メタボ）」と呼ばれ
る状態になります。このような生
活を繰り返していると、2型糖尿病や
脳卒中、心筋梗塞を招きますリス
クが高まります。

富山は男女ともに腹囲が大き

です。

- 歩く時間を少し長く
- 細切れ運動を薦め
- 内臓脂肪の蓄積で腹囲大

≪答える人≫



戸邊 一之さん

富山六行属病院 第一内科診療部長

メタボの方が多い県です。メ
タボや動脈硬化予防する作用が
ある良質な油「オメガ3」を含む
魚類の消費量は、全国でもトッ
プ水準であるにもかかわらず、メ
タボ率は高いのです。

その理由として揚げ物や冷凍食
品、プリン、アイスクリーム、チ
ョコレート、カン詰などの生活
習慣病の原因になる脂肪や糖質を
多く含む食品をたくさん食べ、

内臓
脂肪が肥満になりやすく、魚の効
用が十分に発揮できていないの
です。また、活動率が高いため、ま
た、年齢が高くなり、スーパージ
ャント食品などに頼る傾向にあ

とも関係しています。

冬は天候が悪いため、散歩する機会が
減り運動不足になりがちです。今
一度、甘い物や脂っこい物多食へ
ていなか、車での移動に頼り歩
くことをおろそかにしていない
か、生活を真直してみませんか？

まずは一日歩く歩数を測定して
記録をつけてみましょう。その日
の天候やイベントをメモしてお
くと、どんな時と歩数が少なく
なるかを把握できます。

ちなみに富山県では男性
64歳は9千歩、女性（同）は8
500歩を目としていますが、
2016年の国民健康栄養調査で
は男性が7150歩、女性が68
56歩と目標に到達していません
。それぞれ20か10年の調査に
比べてそれぞれ500歩減って
まいりました。

忙しいでままたった時間かた
ない方には、細切れ運動（座位時
間の中断）が効果的です。30分
ごとに5分間運動すると効果的報
告されています。またいわゆる運
動ではなくして洗濯、掃除、料理、
買い物、大の散歩、ごみ出しなど
の家事、子と遊ぶ、子どもとの
世話、通勤、買い物のために歩い
ていくこともエネルギー消費に役
立ちます。スキマ時間を見つ
けて、小まめに体を動かす習慣を
つければ、徐々に体質に変えてい
きましょう。

まずは歩く時間を少し長く確保
し、目標に近づけよう心がけま
しょう。