



メタボ気味、対処法は？

Q

健康診断でメタボ気味と言われてしまいました。中性脂肪も高いそうです。仕事が忙しく、運動不足で、食生活も乱れているのは事実です。改善するために気をつけるべきことはありますか？

（宜野湾市男性・42歳）

A

運動と食事で改善

メタボ（内臓脂肪症候群）気味と言われたということは肥満であるということであり、中性脂肪も高いということは内臓脂肪の多い肥満ではないかと推測できます。内臓脂肪を減らすためには食事と運動が重要ですが、仕事が忙しいとなかなか運動ができないのではないかと思えます。

そこで、仕事をしながら運動をするというのはどうでしょうか。42歳とお若いので、移動の時は、なるべく階段を使うようにすると歩く距離を延ばすのも良いと思います。

あまり外に出る仕事ではない場合は、いすに座ったままでもできる脚上げや立っているときにできるかかと上げをするのも良いトレーニングになります。

こういった運動や最近注目されている体幹トレーニングなどを扱った本は本屋さんだけでなくコンビニでも売られていますので参考にしたいかがでしょうか。運動をする際は、くれぐれもやり過ぎてけがをしないようにしてください。

次に、食事についてお話します。

内臓脂肪のもとが、実は砂糖や炭水化物であるということをご存知

でしょうか。私たちが、砂糖や炭水

化物を食べると、それは体内でブドウ糖や果糖になります。つまり、分解されると砂糖も炭水化物も糖になってしまうのです。そして、その糖は吸収され肝臓に運ばれるのですが、肝臓は糖を中性脂肪に作り変えるのです。さらにその中性脂肪が内臓脂肪や皮下脂肪のもとになるので肥満につながります。

もうお分かりですね。肥満の人が体の脂肪を減らしたい場合は、お肉の脂身や脂っこいものを減らすのではなく、砂糖や炭水化物を減らすと効率よく脂肪を減らせるのです。

食べ物の中に砂糖や炭水化物がどれくらい含まれているかは、食品の成分表を見れば分かりますし、最近ではインターネットなどでも調べられますので参考にしてください。



安谷屋 徳章

ゆいゆい内科クリニック 院長

あだにや・のりあき
那覇市出身。2000年防衛医科大学卒業。防衛医科大学校病院、虎の門病院、国立病院機構熊本医療センター、ハートライフ病院などを経て開業。

「レキオクリニック」では、皆さんの健康や病気についての質問を募集しています。
〒900-0001
那覇市港町2-16-1 琉球新報開発ビル2階
新星出版内 レキオ編集室 レキオクリニック係
Tel：098-865-5291 FAX：098-864-2605
E-mail：info@lequio.co.jp