

そもそも「内臓脂肪」とは？



体脂肪には「内臓脂肪」と「皮下脂肪」がありますが、それぞれ役割や特徴があります。

内臓脂肪の役割

◆ エネルギーの**一時的**な貯蔵
(迅速に反応する)



◆ 内臓を正しい位置に保ったり、**衝撃**をやわらげるクッションの役割



内臓脂肪の特徴

◆ 内臓のまわりの腸間膜に蓄積
(外からつまむことができない)



皮下脂肪の役割

◆ 長期的なエネルギーの備蓄や放出
(ゆっくりと対応する)



◆ 体温の保持、他に外からの**衝撃**をやわらげるクッションの役割



皮下脂肪の特徴

◆ 腰まわり、おしり、太ももなど皮膚の下に蓄積
(しっかりとつまむことができる)



しかし・・・「内臓脂肪」は・・・



生活習慣

内臓脂肪の蓄積

生活習慣病

高血糖

高血圧

高脂血症



動脈硬化

糖尿病

(透析・失明・神経障害等)

脳梗塞・脳出血

(その後の後遺症)

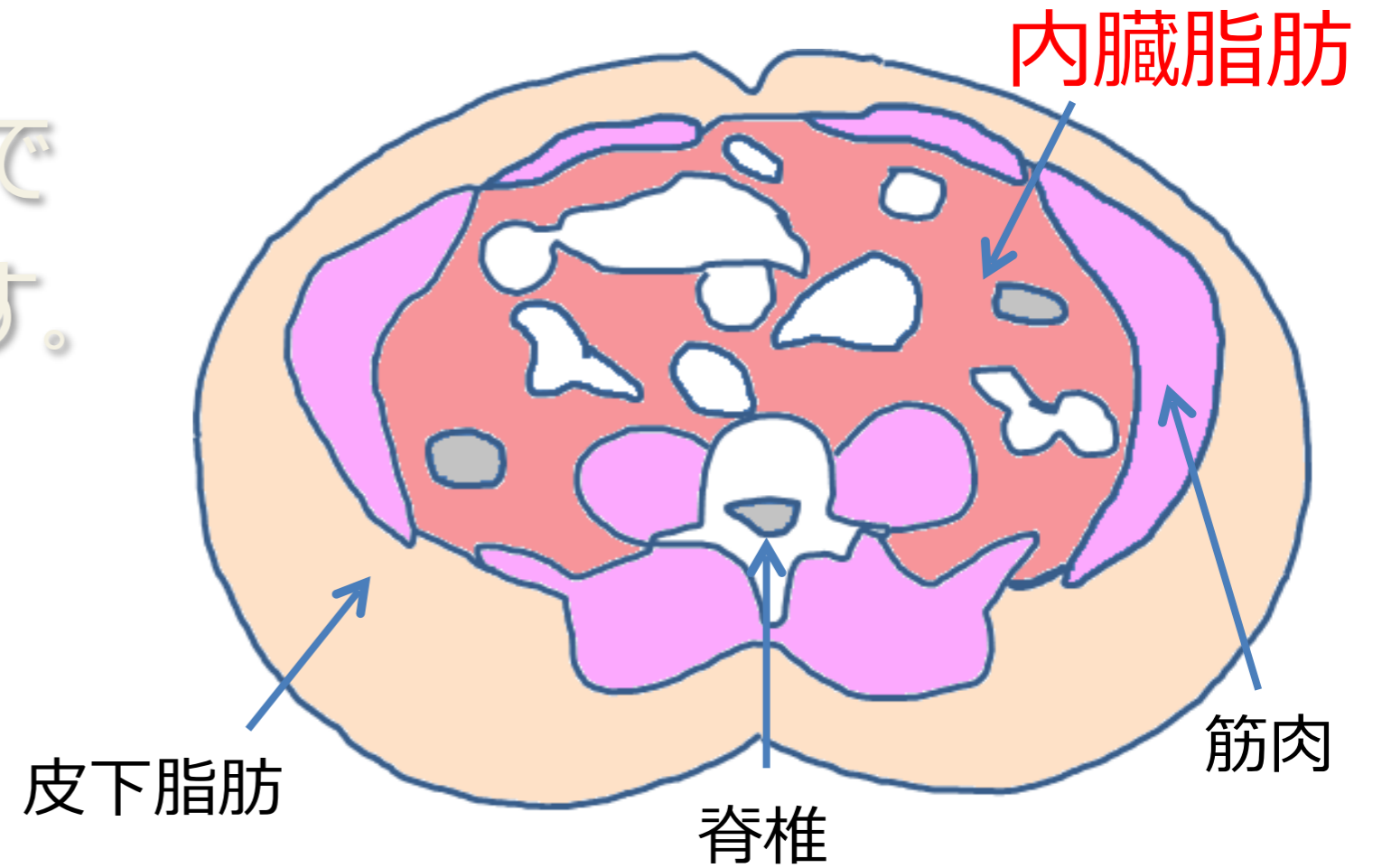
心臓病

(心筋梗塞・狭心症当)



まずは、**自身の内臓脂肪量について** 知ることが重要です!!

現在では、**CT撮影**だけで簡単に脂肪量の計測ができます。



是非！お気軽に申し込ください。