



内臓脂肪をためてしまう生活習慣



食生活

- 満腹になるまで食べる
- 緑黄色野菜は好まない
- 甘い食べ物、飲み物が好き
- 夜食をとることが多い
- 夕食時間が 21 時以降になることが多い
- 朝食を抜くことが多い

身体活動

- 座り仕事が多い
- 歩行は 1 日 1 時間以内
- 普段から階段を使わず、エレベーターなどに乗る
- すぐ近くでも車を利用する
- 運動の習慣がない

その他

- ストレス解消にお酒を飲むことが多い
- タバコを吸っている



内臓脂肪型肥満

脂肪細胞からインスリンを効きにくくする物質が分泌される

インスリンが効きにくくなる
(インスリン抵抗性)

中性脂肪の合成を促進

インスリンが効きにくくなり、
血液中の糖が増える

血液中の糖濃度を下げようとして、
膵臓から大量のインスリンが分泌される

中性脂肪を分解する酵素が
つくられにくくなる

中性脂肪が増えていく

高インスリン血症

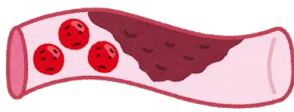
インスリンが腎臓でのナトリウム再吸収を促進する

糖尿病

高血圧

脂質異常症
高中性脂肪血症
低 HDL コレステロール血症

メタボリックシンドローム



動脈硬化

