



脂肪筋を減少させて糖尿病を予防しよう

太っていないのに糖尿病？

どうしてそんなことがおこるの？



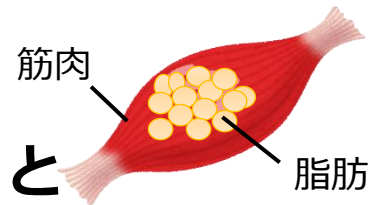
日本人の多くは体質的に糖尿病になりやすい遺伝子をもっているからなんだよ。さらに、近年注目されているのが「脂肪筋」との関係なんだ！

脂肪筋??



■「脂肪筋」とは？

本来はたまるはずのない「筋肉」に脂肪が蓄積された状態のこと



■増えるとどうなるの？

内臓脂肪だけじゃないんだ！



糖尿病・メタボリックシンドロームを引き起こす！

「脂肪」が筋肉にたまると、糖をからだのエネルギーに変える働きが悪くなり血液中に糖があふれてしまう

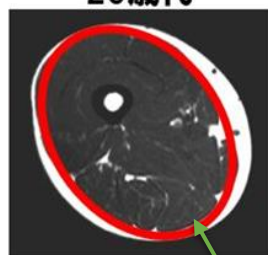
➡ **糖尿病のリスク上昇！**

日本糖尿病学会誌第 59 巻第 11 号をもとに作成

■筋肉の量にも注意！

年齢を重ねるごとに筋肉はどんどん衰えていく

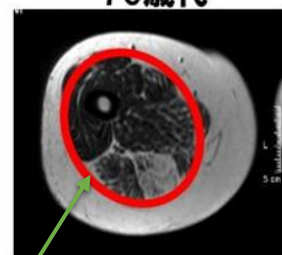
20歳代



年齢を重ねると



70歳代



筋肉は
40代以降
年に1%ずつ
減るんだ！



赤線の中の黒い部分が筋肉

筑波大学 久野研究室

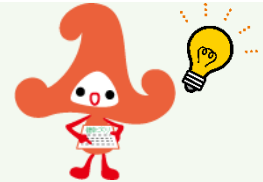
筋肉に脂肪がたまりやすい人って？



太っていなくても以下に当てはまる人は要注意！

原因は「運動不足」と「高脂肪食」

あなたは大丈夫？チェックしよう！



【からだ】

- 体力が落ちてきた
- 健診や受診時に、内臓脂肪がある（脂肪肝など）と言われた

【運動】

- 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上実施していない
- 1日の総歩数が7,000歩以下である



【食事】

- 下記の食品を日常的に食べている
 - ・脂身の多い肉、ラード、バター、乳脂肪など
 - ・マーガリンやショートニング等を多く使用した洋菓子など
 - ・ご飯、パン、麺類の大盛りやおかわり、菓子類、甘い飲み物、甘い果物など糖質の多い食品

目に見えない脂質に注意しましょう！



目に見える脂質
約 30%



目に見えない「脂質」
から多くとっている！

目に見えない脂質
約 70%

平成 29 年度国民栄養調査の結果より作成

Takeno et al.2011、厚生労働省「標準的な健診・保険指導プログラム 標準的な質問票」、厚生労働省「e-ヘルスネット」をもとに作成



脂肪筋は食事だけでは改善しません。
「運動と食事」両方取り組む必要があります！

発行：スマートウェルネスコミュニティ協議会

三井不動産とカーブスは、サポーターとして健幸アンバサダーの取り組みを応援しています。

