

脂肪の役割とは

【脂肪って必要なの？】

「脂肪」というと疎まれがちですが、実は様々な役割を担ってくれています。

私たちの身体の構成は、約20%が脂肪で出来ていますが、その分布は皮下脂肪、内臓脂肪に大きく分けられます。脂肪の付きかたは性別で異なり、女性の場合は皮下脂肪、男性や閉経後の女性では内臓脂肪がつきやすくなります。

【脂肪細胞の役割】

脂肪細胞とそこに含まれる脂質には主に以下のような働きがあります。

- ・ ホルモンなどの伝達物質の生成、分泌
- ・ 衝撃を和らげるクッション
- ・ 体温の保持
- ・ エネルギー源の貯蔵庫
- ・ ビタミン類の消化、吸収、運搬
- ・ 細胞の構成成分（細胞膜）
- ・ 内臓の位置を保つ

【脂肪細胞の数と大きさ】

脂肪細胞の数は20歳前後の成人で約400億個、サイズは直径80 μ mですが、およそ3倍のサイズに膨らむまで脂肪分を蓄えることができます。それでも足りなくなると、細胞の数を増やして脂肪分を取り込んでいきます。1個の脂肪細胞は最大で1 μ gの脂肪を蓄えるといわれるので、概算すると40kgに相当します。



【内臓脂肪と健康】

肥満と密接に関係があるのは内臓脂肪で、腸や肝臓の周りに増えてきます。燃えやすいのも内臓脂肪です。

通常の脂肪細胞からは体にとって良い働きをする伝達物質が出ています。しかし、大きくなりすぎた脂肪細胞からは、体にとって悪い働きをする伝達物質が分泌され始めます。これによって動脈硬化が進んだり、血圧や血糖値が高くなることが分かってきました。

このことから、メタボリックシンドロームから起こる数々の疾患対策として、余分な内臓脂肪を減らすことは大変意味のある対策ということが出来ます。

【まずは出来ることから】

BMIが25以上の場合、毎日の食事の摂り方や体の動かし方の習慣を、1つ変えてみましょう。

当院でも栄養相談ができますので、お気軽にお問い合わせください。