



痩せている人でも要注意！？「第3の脂肪」

皮下脂肪、内臓脂肪に加えて「第3の脂肪」と呼ばれている異所性脂肪が最近注目を集めています。この異所性脂肪、メタボリックシンドロームや生活習慣病に深く関わっていることが明らかにされてきています。

◎異所性脂肪とは？

本来、蓄積されるはずのない心臓や肝臓、膵臓、筋肉などに蓄積される脂肪のことをいいます。脂肪は大きく分けて皮下脂肪と内臓脂肪に分けられます。過食や高脂肪食、運動不足などにより内臓脂肪蓄積が限界量に達すると、蓄積しきれないエネルギーが異所性脂肪として臓器に溜まっていきます。異所性脂肪が心臓に蓄積されると冠動脈の石灰化や不整脈、肝臓では脂肪肝、すい臓や筋肉では糖尿病などのさまざまな病気を引き起こします。

◎痩せている人でも注意

BMIが高くなるほど異所性脂肪は蓄積しやすく、特にBMIが25以上（肥満）の人は注意が必要です。しかし、痩せている人でも異所性脂肪は蓄積している場合があるので、体型だけで判断はできません。太っている人よりも痩せている人の方が脂肪細胞の数が少なく、多くの脂肪を溜めこむことができません。そのため、脂肪細胞に溜めこみきれなかった脂肪が内臓脂肪、異所性脂肪へと向かいます。太りづらい人ほど、皮下脂肪に脂肪を溜めこみにくいので注意が必要です。

◎異所性脂肪を蓄積しやすい生活習慣

- 満足するまで食べないと気が済まない
- 甘いものをよく食べる
- スナック菓子やピーナッツなどをよく食べる
- 焼肉や揚げ物など油っこいものが好き
- 1日の歩数が8000歩未満

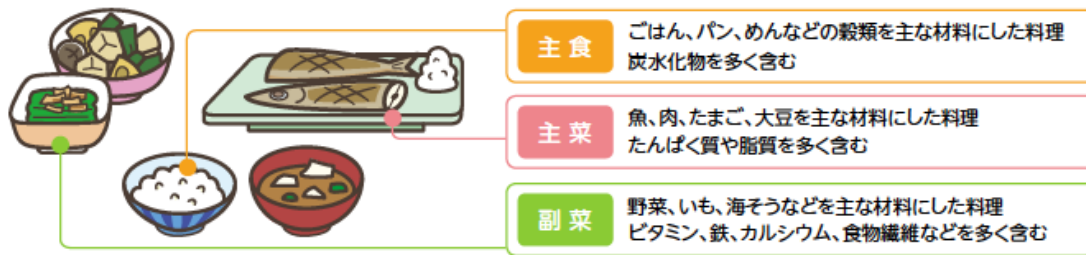


◎異所性脂肪を減らすには

異所性脂肪は1日安静に過ごしていたり、3日続けて高脂肪のものを食べることですぐに増加する反面、数時間の運動でも減少します。皮下脂肪や内臓脂肪と比べて一番減らしやすい脂肪です。食事と運動を組み合わせると効果的です。この機会に普段の生活を見直してみましょう。

・バランス良く、腹 8 分目を目安に食べる

☞ 毎食、主食（ごはん、パン、麺類など）・主菜（肉、魚介類、卵、大豆製品）・副菜（野菜、きのこ、海藻）を揃えて



・甘いおやつや飲み物、油っこいものはほどほどに

・アルコールは適量の範囲内で

(ビールなら 500ml、日本酒なら 1 合、焼酎なら 0.6 合、ウイスキーならダブル 1 杯)

・運動の習慣を作ったり、日常生活で体を動かしたりすることを意識する

出典：小川佳宏「異所性脂肪」

厚生労働省「健康寿命を延ばそう スマートライフプロジェクト」