

健康日記

(知っておきたい脂肪のアレコレ！！)

「薄着のシーズンに向けて、そろそろ体についての脂肪をどうにかしたいな・・・」と思う季節。でも、脂肪って結局一体何で、どうして体につくのか、イマイチわかっていないという人も多いのでは？

今月と来月の2回にわたり「脂肪」について掲載します。



脂肪の主な種類

体に存在する脂肪は、大きく分けて2種類あります。

【体脂肪】

異所性脂肪 — 本来つくはずのない心臓や肝臓などの臓器やその周囲、筋肉などに蓄積された脂肪。

内臓脂肪 — 内臓の周りにつく脂肪。内臓が動き回らないよう固定する役割がある。

皮下脂肪 — 体全体を覆うように皮下につく脂肪。エネルギー貯蔵と体外から受ける気温や圧力を受け止める役割がある、

【中性脂肪】

血液中に存在する脂肪で、溜まると皮下脂肪になることが多い。



脂肪のギモン？

①体脂肪は必要？不要？

体脂肪には、栄養を貯蔵し、体を保温し、圧力や衝撃から体を守るという大事な役割があります。生きていくうえで非常に大切な役目をするため、適度な体脂肪は必要なのです。

②脂肪は体になぜ溜まる？

食べたものは、筋肉や内臓でエネルギーとして使われ、余ると体脂肪として貯蔵されます。体脂肪を構成する脂肪細胞は栄養を取り込むとふくらみ、大きくなると分裂し、いくらでも増えることができます。つまり、筋肉や内臓が必要とする以上の栄養を摂ると、体脂肪としてどんどん体に溜まってしまうのです。

③体脂肪はなぜ落ちにくい？

体はエネルギーが必要になった時、まず筋肉や肝臓のグリコーゲンを使い、足りなくなると筋肉や骨をアミノ酸に分解して使います。そして最後に脂肪細胞に蓄えられた中性脂肪を分解して、脂肪酸として放出し使用します。

グリコーゲンは出し入れが簡単なのに対し、脂肪細胞はエネルギーの取り出しとしては使い勝手が悪い上にいくらでも溜め込めるので、少しぐらいのエネルギー消費では脂肪細胞まで燃焼することができません。そのため、体脂肪は付きやすいのに落ちにくいのです。