

こんにちは
栄養士です

天塩町の肥満率 道内ワースト1位からの脱却大作戦① ～「脂肪細胞」を知ろう！～

天塩町の肥満率は、“道内ワースト1位”という衝撃的な現状が明らかになりました。しかし、体型を気にする人に対して「太った？」等、周囲から指摘することは避けたいものです。

まずは、自分の体格を知り、「脂肪細胞」の働きについて理解を深め、病気を予防しましょう。



まずは
自分の体格 (BMI)
を知ろう！



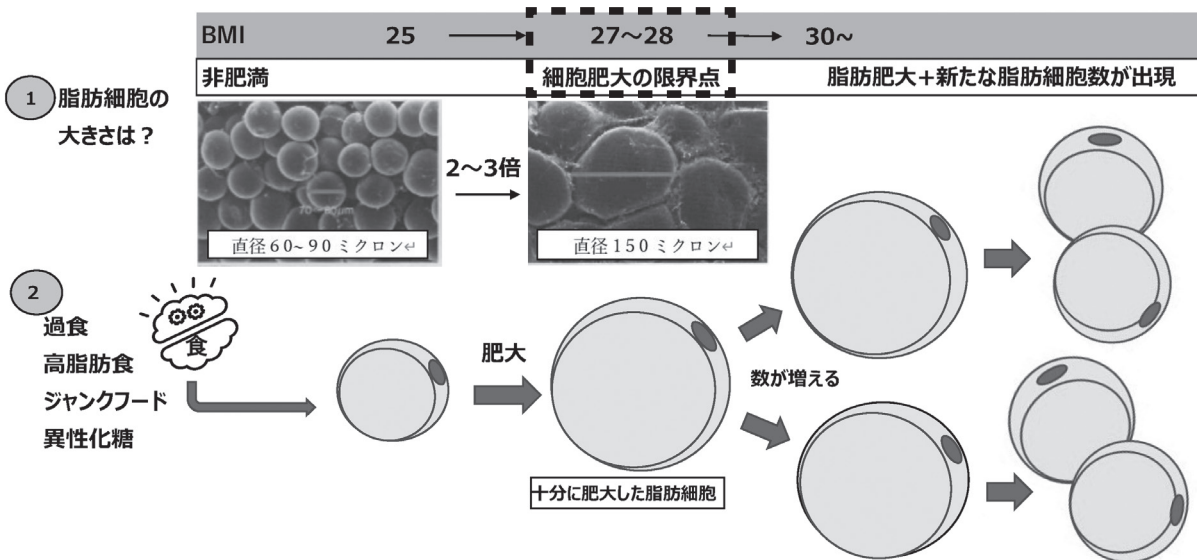
$$\text{BMI} = \frac{\text{体重}}{\text{身長}^2}$$

= kg ÷ m ÷ m

	低体重	普通体重	肥満 (1度)	肥満 (2度)	肥満 (3度)	肥満 (4度)
BMI値	18.5未満	18.5以上 25未満	25以上 30未満	30以上 35未満	35以上 40未満	40以上

■「脂肪細胞」は、他の細胞と同様に常に入れ替わっています (寿命は10年)

BMI27～28で細胞が肥大化して限界点となり、細胞の数が増えていきます。この「脂肪細胞」が増える前に体重を4～5kg減らすことはとても重要です。



■「脂肪細胞」の役割とは？

みなさんの体には「脂肪細胞」という細胞があります。昔は、現代のように食べ物豊富ではなかったため、「脂肪細胞」は飢餓状態に備えてエネルギーを蓄えるという役割がありました。

その役割は今も機能しており、飽食の現代では蓄える量も膨大となり、その結果、肥満を招きやすくなっています。※普通体重と肥満の状態では、細胞の大きさや役割が異なります。BMI25以上になると悪玉の物質がたくさん出るようになり、血管内皮障害を起こす原因となってしまいます。

体重	脂肪細胞	生理活性物質	脂肪細胞の働き
普通体重 (BMI18.5～24.9)	小さい	善玉 😊	<ul style="list-style-type: none"> * インスリンの働きを良くする * 血管の炎症や動脈硬化を起こさないようにしてくれる * 「おなかがいっぱいになったよ」と教えてくれる * エネルギーになる脂肪を必要に応じて出し入れる
肥満 (BMI25以上)	大きい	悪玉 😡	<ul style="list-style-type: none"> * インスリンの働きを悪くする (糖尿病) * 血管に炎症を起こす・血管を硬くする (脂肪肝・動脈硬化) * 血圧を上げる (高血圧・慢性腎臓病) * 血栓を作る (心筋梗塞・脳梗塞)

次回10月号は、
「脳の変調」の原因や
修正してくれるもの
についてお伝えします。



「脂肪細胞」が大きくなる要因には、過食・高脂肪食・ジャンクフード・異性化糖と呼ばれる食品のとりすぎがあります。これらは、「脳の変調」を起こしやすくなるため注意が必要です。

◆お問い合わせ先◆ 福祉課ふれあい係 ☎ (2) 1728