

【参考】内臓脂肪減少のための身体活動量

～メタボリックシンドロームの該当者・予備群の方へ～

生活習慣病予防のための身体活動量の目標について「(1)身体活動量の目標」で説明しましたが、ここでは「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」に該当する方やその予備群の方が運動を行うことによって内臓脂肪を減らし、メタボリックシンドロームの改善を図るために必要な運動量について説明します。

(ア) 内臓脂肪を減らす必要性

メタボリックシンドロームの該当者とは、内臓脂肪型肥満(腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上)に加え、高血糖、血中脂質異常、高血圧の3つのうち2つ以上を合併した状態で、予備群とは内臓脂肪型肥満に加えて3つのうち1つを合併した状態です。

メタボリックシンドロームの該当者・予備群は複数のリスクが重なることにより、心筋梗塞や脳卒中を発症する可能性が非常に高くなるとされています。

メタボリックシンドロームは、運動量の不足や過食を始めとする好ましくない生活習慣に原因があると考えられています。運動量の増加と食事の改善により、内臓脂肪を減少させてメタボリックシンドロームを改善し、心筋梗塞や脳卒中のリスクを軽減することが期待できます。

(イ) 運動と食事改善の併用が効果的

内臓脂肪蓄積の指標となる腹囲の1cm減少は、約1kgの体重(大部分が脂肪)の減少に相当します。体重を1kg減少させるためには、運動によるエネルギー消費量の増加と食事改善によるエネルギー摂取量の減少を合わせて約7,000kcalが必要となります。例えば1ヶ月かけて1cm腹囲を減少させるためには、1日当たり約230kcalが必要となります。

一般に、運動のみで体重を減少させるのに比べ、食事改善と合わせて行った方が体重の減量がしやすく、内臓脂肪の減少量も大きくなります。そこで、運動に加えて「食事バランスガイド」等を参考に食事の改善を行うことにより、内臓脂肪の減少量を大きくすることが可能となります。

(ウ) 内臓脂肪減少のために必要な運動量

健康づくりのための身体活動量として、週4エクササイズ⁶⁾の運動を目標としましたが、運動量と内臓脂肪減少との関係を示す文献より、内臓脂肪を確実に減少させるためには、週に10エクササイズ⁶⁾程度かそれ以上の運動量が必要と考えられます。30分間の速歩を週5回行うと10エクササイズ⁶⁾の運動量に相当します。

食事摂取量を変えないまま週10エクササイズ⁶⁾程度の運動量を増加させることにより、1ヶ月で1～2%近くの内臓脂肪が減少することが期待されます。