

我孫子市民体育館 健康豆知識 2025/8

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！暑い日が続いていますが、体調は大丈夫ですか？栄養・運動・休養で健康的な身体になれば、自律神経も整えられて体温調整を自然と行って、暑さ寒さに強くなれますよ。ただ、**体脂肪**が多いと保温効果があるので、汗はかくけど、なかなか体温が下がりません。でも寒い時には身体が温まりやすいので、**体脂肪**が少なすぎるのも良くありません。今回はそんな**体脂肪**について掘り下げます。



体脂肪の種類

体脂肪には**皮下脂肪**と**内臓脂肪**の2種類があります。皮下脂肪は皮ふの下にある脂肪で、これが多くなると身体の体積が増えて、太っている状態になります。内臓脂肪は内臓の周りにある脂肪で、多いと**メタボリック症候群**と呼ばれて**病気**に繋がります。見た目はそれほど太って見えない場合もあります。もちろん両方とも多すぎるのは良くありません。**内臓脂肪は病気**、**皮下脂肪が多い人は体重が重くて、膝や腰に負担がかかってケガ**に繋がります。そして体重が重い分、身体を動かすことが大変だから、動かさなくなる。動かさないと筋肉が落ちてもっと動かさなくなる、するとエネルギーを使わないので脂肪がさらに増える。という**悪循環になる前に運動**をしましょう。

少ないのもダメ

体脂肪というと、落としたい人が多いのですが、少なすぎても良くないのです。特に皮下脂肪は**身体を外部の衝撃から守ってくれる効果**があります。例えば転んでしまった時に、体脂肪がある人は軽い打ち身ですむけど少ない人は筋肉や骨を痛めてしまうこともあります。また保温効果があるので、**少ない人は冷え性**になってしまうこともあります。なので多すぎず少なすぎず、標準がいいのです。体脂肪率の目安は**男性で10%~19%、女性で20%~29%**が健康的とされています。ただ、スポーツをしている人は体脂肪が標準でも体が重くて動きが悪くなってしまう場合もあるので、目的によっては体脂肪率を低くしないといけません。健康目的なら標準、動きやすさを求めるなら低くなるように運動や食事を調整しましょう。ちなみに体脂肪を**1kg落とす**のに必要なカロリーは**7200キロカロリー**です。体重や速度で変わりますが、**1時間のウォーキングで200~400キロカロリー**を消費するので、毎日1時間のウォーキングをすれば1ヵ月で約1kg落ちることになります。逆に体脂肪を増やしたい人は食事ですっかりカロリーを摂取しましょう。結局は**摂取カロリーと消費カロリーの差**で体脂肪の増減はするのです。

大事なものはバランス



今回は体脂肪が**多くても少なくても良くない**、と説明しましたがこれは**体脂肪率**のことです。体脂肪の量はそれほど気にしなくてよいのです。例えば体脂肪の量が多い人でも、筋肉量のほうが多ければ**体脂肪率は低く**なります。筋肉が多いということは体脂肪が身体を占める割合が減るからです。結局は**体脂肪と筋肉のバランスが大事**ということですね。ということで、健康的な身体を作るには筋トレ・有酸素・ストレッチなどの運動と、バランスの良い食事、そして睡眠などの休養です！といっても、それを実行するのは大変ですが。

健康診査を受けよう！

我孫子市では特定健診を行っています。

日頃からの健康チェックはすごく大事です。ぜひ健診を受けましょう！

健診名 : 我孫子市特定健診
対象者 : 我孫子市国保に加入の40歳~74歳の方
健診内容 : 身体測定・血圧・尿検査・血液検査など
実施期間 : 令和7年6月~翌年1月末日
お問い合わせ : 我孫子市健康づくり支援課(保健センター)
04-7185-1126

