



2021

1

月号

大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙

新年あけましておめでとうございます。

平素より健康保険組合の保健事業に、ご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

今年も、皆様の健康に役立つ情報をわかりやすく、コンパクトにお伝えしたいと思います。

今月のテーマは、「隠れ肥満」です。見た目は太っていないくても、体脂肪率が高く、筋肉量が少ない

「隠れ肥満」は、将来の疾病発症リスクが高いと言われています。

隠れ肥満



こんなこともあります!



「隠れ肥満」は、将来の疾病発症リスクが高いと言われています。いわゆる「隠れ肥満」*1)とは、体重が標準以内（BMI 25未満）で、体脂肪率が高い状態（男性 20%以上、女性 28%以上）と言われています。体脂肪率が高いと脂肪が多いように思いますが、「隠れ肥満」の場合、脂肪量が多いのではなく、除脂肪量（主に筋肉量や骨量）が少ないために体脂肪率が高い人も多く 20~30 歳代の若年層にも発生しています。

また、「隠れ肥満」は下肢の筋肉量が少ないというデータもあります。特に筋肉は血中のブドウ糖を取り込む最大の臓器で、筋肉量が少なければそれだけ血糖値が上がりやすくなります。*1) 明確な定義は無いのでおよその目安です。

隠れ肥満の特徴

- ① 事務職で座位中心
- ② 運動習慣が無い
- ③ 体重管理への意識が比較的高い

つまり

身体活動量は少なく、主に食事の調整で体重を管理している人が多い



車通勤で運動習慣のない人



下肢の
筋肉量が少ない

作業や肉体労働をする人



上肢・体幹の
筋肉量が多い

だから



「隠れ肥満」を解消するには？

「隠れ肥満」は、健診でも見過ごされることが多いので、自分でチェックしましょう！

そして、自分で解消して予防することが出来るので、正しい知識を身につけましょう！

測定

例えば、体重 60 kg (体脂肪率 30%) が、
57 kg に減量した 3 kg は？

体脂肪率 30% 体重 60 kg の
体脂肪量は $60 \times 0.3 = 18 \text{ kg}$
除脂肪量は $60 - 18 = 42 \text{ kg}$

体重	60 kg
体脂肪率	30 %
体脂肪量	18 kg
除脂肪量	42 kg



計算



体重	57 kg
体脂肪率	26 %
体脂肪量	14.8 kg
除脂肪量	42.2 kg

違う



体重	57 kg
体脂肪率	29 %
体脂肪量	16.5 kg
除脂肪量	40.5 kg

体脂肪量 -3.2 kg
除脂肪量 $+0.2 \text{ kg}$ 筋肉がついた

体脂肪量 -1.5 kg
除脂肪量 -1.5 kg

減ったのは
主に体脂肪！

減った体重の半分が
筋肉等の除脂肪！

食べる時間と配分を見直す

- ✦ 3食なるべく規則正しく
(空腹時間が長いと、糖質が不足し筋肉を削ってエネルギーを作るため、筋肉量が減る)
- ✦ 朝こそタンパク質をしっかりと摂る
(朝はそれまでの空腹時間が長く、タンパク質不足になっているため)



食
べ
方

運
動

- 代謝をあげるためにも筋肉をつける
- ✦ 日常生活の中では、ウォーキングがオススメ
 - ✦ 筋力アップしたいなら下半身に負荷を！
 - 1日10フロア以上の階段昇りが目安
 - 階段の踊り場では膝を延ばさず負荷をかける



〈お問合せ先〉 〒542-0066 大阪市中央区瓦屋町 2-3-1 岸和田第3ビル 3階 大阪自動車整備健康保険組合

医療費適正化対策室 保健師：上田、阪本 Tel：06-6762-6371 Fax：06-6763-1800

バックナンバーは健保組合ホームページで <http://www.oj-kenpo.com>