

内臓脂肪と血糖値

内臓脂肪は、インスリンの効きを悪くします。

- ▼ 脂肪細胞が肥大化（脂肪の蓄積に伴う体重の増加）すると、その脂肪細胞から様々なホルモンが分泌されます。

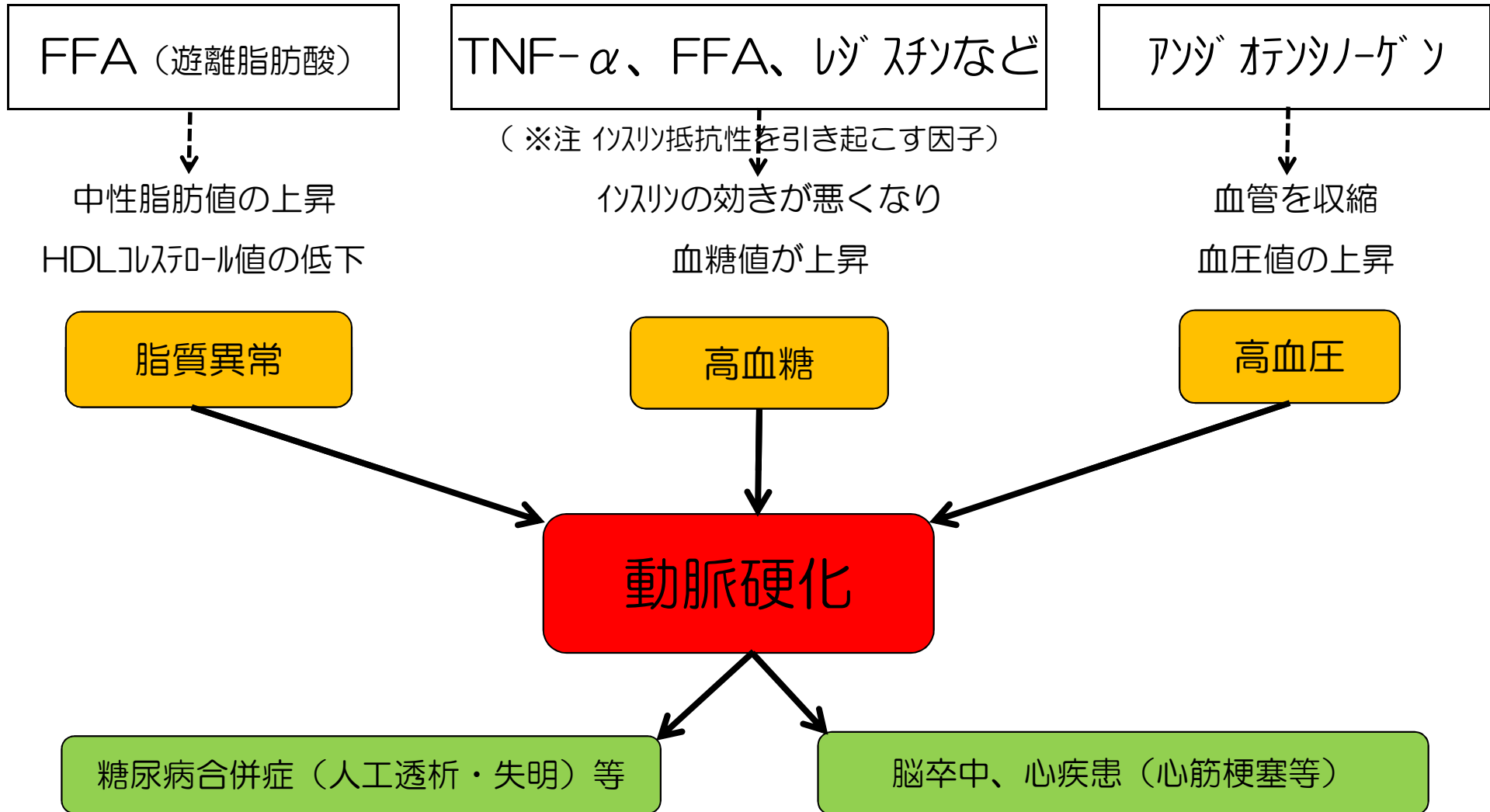
*裏面をご参照下さい。

- ▼ その中には、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの効きを悪くするものもあります。

- ▼ 血糖値を下げる働きのあるインスリンの効きを良くするためにも、適度な運動と適切な食事を心掛けましょう。

様々なホルモン

* 脂肪細胞から分泌されます



参考資料：今後の生活習慣病対策の推進について（中間とりまとめ）平成17年9月15日 厚生科学審議会健康増進栄養部会

体脂肪 1 kgを減らすのに必要な 運動の内容と時間

速歩	自転車 (軽い負荷)	軽いジョギング	水泳
約38時間	約35時間	約22時間	約16時間
			

- ◆ 極端な運動や過度の食事制限による体重減少は好ましくありません。低血糖や合併症を進める可能性があります。
- ◆ 運動は、年齢、現在の体重、血糖コントロール状況、合併症の有無などを総合的に判断して行う必要があります。
- ◆ 運動の強さや内容などについては、事前に主治医や看護師、管理栄養士へご相談下さい。

消費カロリーと間食の関係

下段は「速歩（時速6km程度）」に置き換えたときの時間

チョコレート6つ	カステラ1ヶ	大福1ヶ	カップアイス1ヶ
速歩15分	速歩15分	速歩25分	速歩90分
			

- ◆ お腹が空いた時につい、つまんでしまう和菓子・洋菓子類は想像以上にカロリーがあります。
- ◆ 運動すれば大丈夫、とはなかなかいきません。運動によるカロリー消費は思った以上に時間と労力が必要です。
- ◆ 間食のための運動ではなく、健康増進、良好な血糖コントロール目的の運動がよいでしょう。

調理による油の違い

料理方法による油の含有量の差 (40gのえびを調理した場合)



参考: 調理のためのベーシックデータ「栄養と料理」家庭料理研究グループ/監

が、含まれる油の量です。

* フライ1ヶに5gの油が含まれます。

小さじスプーン1杯で4g、大さじスプーン1杯が12gになりますので、えびフライ3ヶ食べたなら大さじ1杯分の油を摂ることに！！

部位による油の違い

肉の部位による脂肪量の差 (豚肉60gを比較して)

豚肉 (ヒレ)



69Kcal

1.1g

豚肉(もも)
(皮下脂肪なし)



89Kcal

3.6g

豚肉(ロース)
(皮身つき)



158Kcal

11.5g

豚肉(ばら)
(皮身つき)



232Kcal

20.8g

参考: 五訂増補日本食品標準成分表

が、含まれる脂の量です。

肉の脂は「飽和脂肪酸」です。動脈硬化につながる脂です。

ばら肉には、ヒレ肉の約20倍の脂が含まれます。要注意です！