

## 皮下脂肪より落としやすい 内臓脂肪

### 空腹こそ内臓脂肪撃退の一手

内臓脂肪の蓄積は怖いものです。

女性は「若い頃は大丈夫だった」と油断していると大変なことになります。

内臓脂肪が原因でいろいろな病気が起こりますが、それは5章で紹介します。

やや不安にさせてしまったかもしれませんが、でも大丈夫です。内臓脂肪が落ちれば、病気のリスクも減ります。

内臓脂肪は皮下脂肪より落としやすいことは述べました。

摂取するエネルギー源を不足気味にすれば、内臓脂肪は燃えて、エネルギーに変換されるのです。

早い話、少しでもお腹を空かせればよいのです。

「それが大変なんです」という声が聞こえてきそうですが……、その意識改革をしてみてください。

私は医師として、患者さんの食事指導を行ないます。進行した糖尿病の方は、検査結果、生活強度（仕事などでエネルギーをどれだけ使うか）、投薬内容、年齢、他の持病などのファクターを考慮して、厳格な食事制限の設定が必要です。栄養士にも協力してもらい、指導を行ないます。

しかし、メタボの段階でまだ本格的な病気を発症していない方には、「ゆるやかに始めて、長続きさせる」生活習慣改善を目標にしてもらっています。

本章では、内臓脂肪減量作戦の23TIPSを食事、運動、睡眠、その他に分けて紹介します。なお、TIPSの中には、現時点でまだ確立していないものもあり、それらについては私の評価も併せて記しました。

なお、何かの病気で病院を受診しておられる方は、ダイエットについて主治医の先生と相談してください。また、ダイエットがなかなかうまくいかないときは、病気が隠れている場合もあるので、病院を受診する選択肢もあります。