

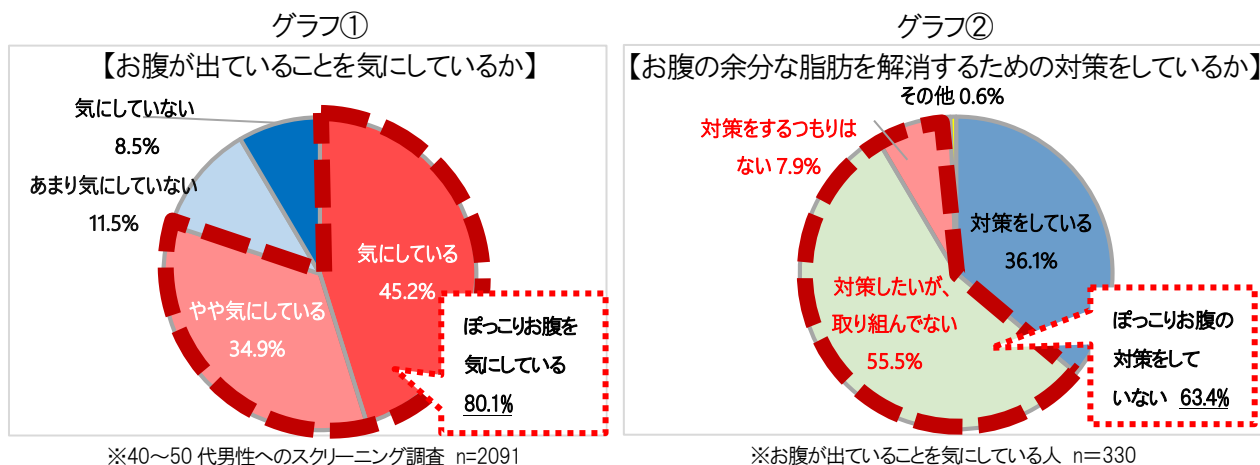
40-50代男性の6割が「Tシャツが似合わなくなった」と実感  
Tシャツが似合う身体を取り戻す！ぽっこりお腹対策とは？

監修：産業医/健康科学アドバイザー 福田千晶先生

女性の健康力向上を通じた社会の活性化への貢献を目指す『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』（代表：対馬ルリ子/産婦人科医）では、内臓脂肪に関する意識調査を首都圏在住の40～50代男女（男性330人：女性296人）を対象に実施いたしました。

■ぽっこりお腹に気づいていても、夫の半数は知らんぷり

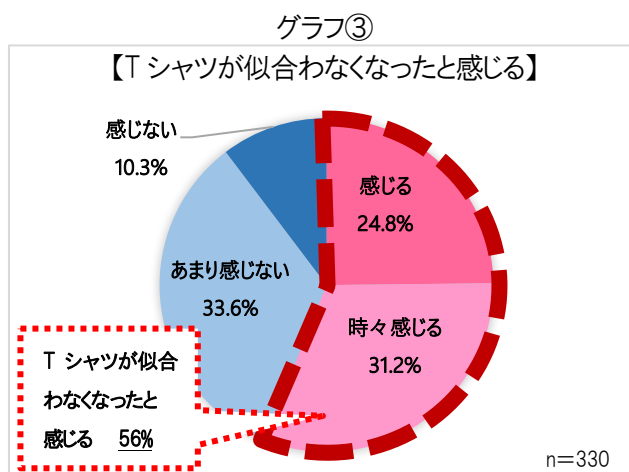
ウーマンウェルネス研究会が行った調査では、40～50代男性の8割がぽっこりお腹を気にしている（グラフ①）にも関わらず、半数以上は何の対策も行っていないことが明らかになりました（グラフ②）。体型の変化には気づきつつも、実際は対策方法が分からなかったり、お腹周りの脂肪を減らすのは大変だと、なかなか行動に移せない男性が多いことが伺えます。



■夏の定番！Tシャツが似合わなくなる

体型が変化してから着る機会が少なくなったのはTシャツがトップで、調査では半数以上（56%）の人がTシャツが似合わなくなったと感じているという結果が明らかになりました。（グラフ③）

体型が変化したことにより、少し大きめのサイズの洋服を選ぶようになった（47%）や、体のラインがわかりやすい洋服を避けるようになる、薄着を避けるようになるといった変化もあり、夏のファッションにも影響が及んでいることが見えてきました。



また、夫の56%は、対策したいと思ってはいても実際には取り組んでいないという結果でしたが（グラフ②）、妻の実に92%は、夫に「健康的な体型になって欲しい」と望んでいることが分かりました。

<p>&lt;調査概要&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■調査方法：インターネット調査</li> <li>■調査期間：2019年6月18日～6月24日</li> <li>■調査内容：内臓脂肪に関する意識調査</li> </ul>	<p>■調査対象</p> <p>スクリーニング調査：首都圏の40歳～59歳の男性2,200名</p> <p>本調査：首都圏の40歳～59歳の男性330人 首都圏の40歳～59歳の女性296人</p>
---	---

## <40代以降はイヤでも内臓脂肪が溜まっていく>

産業医として、働く男性の健康を見守り、指導・助言を行っている福田千晶先生は、40～50代男性の食事の量は変わらないのに、加齢により代謝や行動量が減っているアンバランスな生活スタイルに注意喚起をしています。会社での地位も上がり、プレインワークやマネジメントのようなデスクワークが増えることで、体を動かす機会は徐々に減っていきます。更に体力の低下からエレベーターやエスカレーターを使用する機会が増え、動くことが億劫になってきます。食べる量は変わらないのに、消費するカロリーが減ってしまうことでますます内臓脂肪が蓄積してしまいます。

## <実は簡単に落とせる内臓脂肪>

内臓脂肪は、内臓の周りや腸を固定する腸間膜に絡みつくようにして蓄積していきます。すぐについてしまう一方で、皮下脂肪に比べ減らしやすいのも特徴です。このことから、内臓脂肪を「出し入れしやすい普通預金」、皮下脂肪を「出し入れしにくい定期預金」と例えることもあります。また内臓脂肪は、糖尿病や心臓・脳の血管の病気など、健康上のリスクが皮下脂肪よりも高く、実に現代の50代男性の3人に1人が内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>以上と注意が必要な領域にいることから、対策が必要と言えるでしょう。



## ■対策

### ①食事のちょい抜き

腹囲1cmの増加は重量にして1kgとなり、1kgを減らすには約7000kcalの消費が必要となります。1カ月1kg減で計算すると、1日あたり約230kcal(ご飯約1杯分)を減らすのがいいと言えます。夏について食べ過ぎてしまう食品や、うっかり摂取してしまいがちな糖分・糖質の見直しから始めてみましょう。

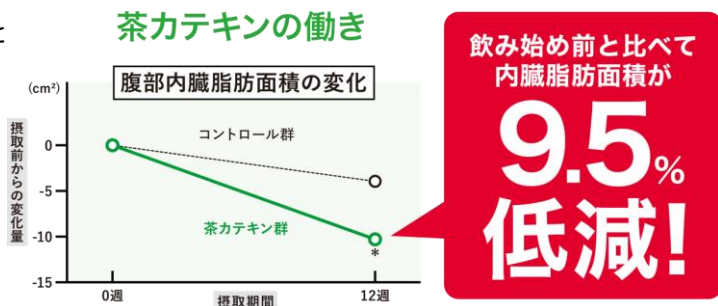
<夏のうっかり食品>	<見直し食品>
<input type="checkbox"/> そうめん	<input type="checkbox"/> 砂糖入りコーヒー ⇒無糖
<input type="checkbox"/> 加糖炭酸飲料	<input type="checkbox"/> エナジードリンク ⇒ハーブティー
<input type="checkbox"/> フルーツ	<input type="checkbox"/> 大ライス ⇒小ライス
<input type="checkbox"/> アイスクリーム	<input type="checkbox"/> ビール中ジョッキ ⇒小ジョッキ

### ②運動のちょい足し

週2回30分程度のウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動や、ラジオ体操などをちょい足しすることがお勧めです。モチベーションを維持するためには、家族のサポートや妻の優しい言葉も効果的です。また、デバイスを使用することで歩数や消費カロリーが見られるので上手に活用してみましょう。

### ③茶カテキンを取り入れる

食生活の見直しや運動を取り入れることにプラスして、茶カテキンなどの脂肪燃焼効果が認められた食品も強い味方になってくれると言えるでしょう。継続摂取することで脂肪を分解・消費する力が高まり、内臓脂肪低減に効果があることがわかっています。



被験者: BMI24~30の健康男女(平均腹部内臓脂肪面積 108.5cm<sup>2</sup>) 240名/茶カテキン 583mg/日を、12週間継続摂取(コントロール群は 96mg/日)/腹部CT画像から計測/ \*: p<0.05(コントロール群との比較)/Obesity, 15(6), 1473-1483(2007)より作成

監修：福田 千晶(ふくだ ちあき)



【現職】

医療法人高友会 クリニック勤務

日本リハビリテーション医学会専門医、日本東洋医学会専門医

日本医師会認定産業医、日本医師会認定健康スポーツ医

日本人間ドック学会専門医、日本体力医学会健康科学アドバイザー

医学博士

【経歴】

慶應義塾大学医学部卒業。東京慈恵会医科大学「リハビリテーション医学科勤務を経て、クリニック勤務および嘱託産業医。

また、健康科学アドバイザーとして執筆、講演、テレビ・ラジオ番組への出演などで活躍。

●ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao とは

『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』は、現代女性のライフステージごとに異なる様々な心身の不調を解消し、女性が健康で豊かな生活を送り充実した人生を実現することを願って、医師や専門家、企業が集い2014年9月1日に発足いたしました。女性のウェルネス実現のために、公式サイト「ウェルラボ」(<http://www.well-lab.jp/>)やイベントなどを通じて、女性が知っておきたい健康の基礎知識や不調への対応策など、心身の健康に役立つ情報を発信します。

●ウーマンウェルネス研究会の概要

・発足日：2014年9月1日

・医師・専門家：対馬 ルリ子（産婦人科医、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長）

（50音順）小島 美和子（管理栄養士、有限会社クオリティライフサービス 代表取締役）

（敬称略）川嶋 朗（統合医療医、東京有明医療大学 保健医療学部鍼灸学科 教授）

中村 格子（整形外科医、スポーツドクター、Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長）

福田 千晶（産業医、内科医・リハビリ医、人間ドック専門医、健康科学アドバイザー）

渡邊 賀子（漢方専門医、麻布ミュージッククリニック名誉院長）

・協賛：花王株式会社、株式会社カーブスジャパン、パナソニック株式会社（五十音順）

・Webサイト：『ウェルラボ』：<http://www.well-lab.jp/>（2014年9月11日OPEN）

<本件に関するお問い合わせ先>

ウーマンウェルネス研究会 事務局

TEL:03-4570-3167 FAX:03-4580-9155 Email:info@well-lab.jp