



会長 川島信治  
幹事 浦崎寿光  
クラブ会報委員長 樋口 明

## 水と衛生月間

## 四つのテスト 言行はこれに照らしてから

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか

例会日/毎週水曜日 19:00  
事務局・例会場/〒643-0025  
有田郡有田川町土生409  
吉備インターゴルフセンター  
TEL0737-52-8960  
FAX0737-22-6800  
E-mail: info@arida2000rotary.club  
URL: http://arida2000rotary.club/

## 本日のプログラム

令和3年3月31日 第947回  
ソング 「それでこそロータリー」  
会長の時間 幹事報告 委員会報告  
ニコニコ箱報告 出席報告

有田川町役場

## 次回のプログラム

4月 3日 お花見  
植樹手入れ移動例会  
4月14日 会員卓話 前任君  
4月21日 白木海岸清掃奉仕移動例会

## 前回の報告（第946例会）

開催日 令和3年3月17日（水）

開会点鐘 川島会長

ソング 「手に手つないで」

会員卓話 南良暢君

## ●川島会長の時間●

皆様、こんばんは  
彼岸の入りの今日。冬の季節が終わり春を感じます。すっかり暖かくなってきて、桜の花も咲いてきています。有田川沿いの国道の歩道にも昼間は、ちらほらと散歩する人や自転車が行き来する姿を目にすることができるようになりました。

コロナも医療関係者を中心に和歌山県でもワクチン接種が始まり、コロナ禍が沈静化する方向に動いているような予感がします。

今日の例会プログラムは南君の卓話です。私達の健康向上のためのお話しをして頂けるようですので、後ほどよろしくお願ひします。

先週の木曜日（3月11日）で東日本大震災からちょうど10年を迎えました。死者・行方不明者22000名の未曾有の大災害でした。また福島第一原発のメルトダウンにより被害者は勿論の事、世界規模の衝撃を与えました。



当時、テレビの映像で津波が町を飲み込む衝撃的な様子を見て大変なショックを受けました。皆さんも同じように感じたと思います。

あれから10年。津波で家族を奪われた人々の懸命に復興に励む姿を見て、人間の強さを感じました。私も同じ人間だけど、自分にもそんな強さがあるのでしょうかと思います。

私達の住む和歌山でも大地震とそれに伴う大津波の危険は切迫しています。30年以内に7割から8割の確率で発生すると言われていている南海地震（東南海、南海地震）について備えをしなくてはなりません。

私が4年前まで住んでいた有田市港町も会社のある古江見も海拔2mです。大津波が来たら間違いなくやられてしまいます。

大地震の後には必ず大津波がやってくる事を考えて出来るだけ高い所海から遠い所に避難をする。防災意識を高めて、水や食料を備蓄する。日頃から家族や職場の人と防災や避難について話し合いをしておく事も大事だと思います。「災害は忘れた頃にやってくる」と言います。皆さんも東日本大震災から10年のこの節目に防災意識を更に高めて災害に備えて頂きますようお願いいたします。

東日本大震災の被災者の方が「今は震災後では無い。震災が来る前なのだ。」と言われていましたが、その通りだと思います。



●幹事報告●

副幹事 大浦輝彦君

・第2640地区より

1. ロータリー財団補助金管理セミナーオンライン開催のご案内

2. 2021年3月28日開催 地区大会プログラムと新型コロナウイルス感染防止のための自己チェックリストのご案内、クラブ会長登壇に



3. 2021-2022年度 クラブ行事（周年記念式典・記念例会・その他）届出のお願い

4. 2021-2022年度のための地区予算承認に関するお願い

●委員会報告●

週報委員会 委員長 樋口明君

ロータリーの友を読む

3月号

横組み

P7 安全できれいな水

P18 大きな夢を大きく実現 シェカール・メータRI会長エレクト

P22 今、思うこと 東日本大震災から10年

P28 常に備えよ 阪神・淡路大震災を体験して

P29 関東大震災とロータリー

縦組み

P9 この人を訪ねて 立石泰之さん 花火師

P21～ ロータリーアットワーク



●ニコニコ箱●

川島信治君：南さん 本日の卓話宜しくお願ひします。

大浦輝彦君：みなさんこんばんは。南さん本日の卓話楽しみたいと思います。宜しくお願ひします。

南良暢君：今度のPETSで地区幹事として発表させていただき事になりました。しっかりと勤めて参りたいと思います。

中屋喜臣君：皆様お疲れ様です。南先生本日の卓話宜しくお願ひします。楽しみにしています

芝毅君：今日の南君の卓話楽しみです。

永石睦巳君：南先生 本日はよろしくお願ひします。

前任君：南さん 本日の卓話楽しみです。

梅本君：南様 本日宜しくお願ひします。

●出席報告●

梅本茂喜君



	会員数	出席者数	出席率
本日の出席	18名	12名	70.58%
7月～平均	18名	13.7名	76.38%

●会員卓話●

南良暢君

「内臓脂肪は恐ろしいんdeath!～自己管理も職業奉仕の1つと考えます～」



人間は満腹になって、この後デザートをお持ちしますと声がかかると、脳でオレキシンという物質が出て胃の動きを活発にして胃にスペースを作り出して、まだ食べれますという情報を脳に伝えられます。大食いの人も少食の人も胃の大きさは同じです。胃が大きくなった人は、満腹中枢の抑えが効かなくなって胃に詰め込めるだけ詰め込めるようになった状態です。

脳の力に流されてしまうと太るしかありません。しかし、脳は強い味方にもなってくれて、何を、どう食べるか、しっかりと考えることができるのは人間だけなのです。自分は本当に空腹なのか？どうしても食べないといけないのか？もう満足してるんじゃないのか？無理に食べなくてもいいのです。食べているうちに満腹感があればそこでやめるのも大切なことです。

脂肪はなければ生きていけません。脂肪は全て、食べ物がなくなった時に備えたエネルギーの貯蔵庫です。炭水化物、蛋白質、脂質のうち、脂質が優れているのはエネルギーの効率の良さで、それぞれ同じ重さに2倍以上のエネルギーが入っています。脂肪だけでなく、炭水化物もエネルギーを蓄えるのに利用されます。ブドウ糖がたくさん繋がったグリコーゲンという物質がそうであり、筋肉や肝臓に貯蔵されています。炭水化物は、体の中で水と結びつく性質があるため、かさが増えてしまいます。これにより、同じ量のエネルギーを蓄えようとする、脂肪なら1gで済むところが、炭水化物は6g必要になります。重くなりすぎると体を動かすのに支障があるので、炭水化物は大量



に蓄えられません。実際、筋肉や肝臓に蓄えられたグリコーゲンから得られるエネルギーは1日分にも満たないとされています。これに対して、脂肪は水と結びつくことなく大量のエネルギーを貯蔵でき、そのため水さえ飲んでいれば何も食べなくても体内の脂肪を使って数ヶ月間生きていけるとされています。

問題となるのは付いている脂肪の量です。体に付いた脂肪は全て中性脂肪が溜まったものです。皮下脂肪が増えると全身の血管が圧迫されて血圧が上がって心臓に負担がかかります。また首の周りに付き過ぎれば睡眠時無呼吸症候群を招いたり、腰や膝に負担かけて背骨がつぶれたりすることもあります。皮下脂肪の増加に伴う問題が、基本的に付いた脂肪が重い固まりになるために起きていることですが、内臓脂肪は違います。皮下脂肪と内臓脂肪は付く場所だけでなく、脂肪の悪さが異なります。内臓脂肪が分泌するものの中に、血圧を上げて、血糖値を上げて、動脈硬化を進行させて、血管の中で血を固まらせて脳梗塞や心筋梗塞を招く、悪い物質があるのです。反対にいい物質も作っていますが、内臓脂肪が増えると悪い物質の合成が高まって、いい物質の合成が下がることが明らかとなっています。

男性は内臓脂肪が付きやすく、女性は生まれた時から皮下脂肪が多く、女性も年齢を重ねるとつれ内臓脂肪が付いてきます。なぜ男女差があるのでしょうか？

この鍵を握るのは、女性ホルモンです。女性ホルモンであるエストロゲンは、内臓脂肪の分解を促して、皮下脂肪に変える作用があります。エストロゲンには、その他に、血管を広げて血圧を下げたり、悪玉コレステロールを抑えて動脈硬化を防いだりする働きがあります。それだけではなく、皮下脂肪には女性ホルモンの前段階にあたる物質を女性ホルモンに変える働きがあるのです。つまり、皮下脂肪で女性ホルモンを作れるということです。閉経後はもともと皮下脂肪が多いので体内での女性ホルモンの産生は続きます。そんな女性も、閉経を迎えて女性ホルモンが減少すると内臓脂肪が増えていき、中でも子宮や卵巣の周囲に蓄積しやすいとされています。

男性ホルモンであるテストステロンは、筋肉を発達させて男らしい体を作るだけでなく、体内のエネルギー消費を促して脂肪を燃焼させています。そのため、若い頃は脂っこい唐揚げやラーメンを毎日食べてようが、夜遅くまでお酒を飲んでいようが、細身でしまった体つきの人が多いものです。30歳代に入るとテストステロンが減り始め、内臓脂肪が増えてきます。これには色んな要因が関係していますが、特にストレスが関係しています。定年直後の60歳代よりも働き盛りの40～50歳代の方がテストステロンの数値が低いという研究もあります。ストレスが長く続くと内臓脂肪を蓄えてしまうのです。

また、内臓脂肪が増えると男性ホルモンが減少するという報告もあります。

腹囲とBMIの両方が基準値に収まっていても、よく調べると内臓脂肪が付いている人や脂質、血圧、血糖の数値が高く、メタボリックシンドロームに当てはまる人がいることが明らかになってきました。いわゆる隠れメタボです。BMIというのは内臓脂肪も皮下脂肪も区別なく計算するため、そのうちのどれだけが内臓脂肪なのかわかりません。隠れメタボは、メタボと診断されないため生活指導を受けることもなく見過ごされてきました。隠れメタボは、メタボとほぼ同じ数居て、女性に多いことが示されています。

脂肪細胞は、血圧や血糖値を上げ、動脈硬化を招いて生活習慣病を起こす悪い物質である悪玉物質を分泌したり、反対に、生活習慣病の進行を抑えてくれる善玉物質も分泌しています。善玉物質には、インスリンの効き目を高めて血圧を下げ、蓄積した脂肪を燃やしてくれるアディポネクチンと食欲を抑えて肥満を防ぐレプチンがあります。太りそうになると脂肪細胞が自分でレプチンを作って食欲を抑えて太りすぎないようにしています。皮下脂肪細胞は細胞分裂して数が増えて、一度増えた脂肪細胞は減ることは基本的にありません。内臓脂肪は皮下脂肪と異なり、中性脂肪を大量に取り込むと細胞が大きくなるので中年期になると蓄積が進みます。困ったことに、内臓脂肪の細胞は大きくなると悪玉物質を分泌する力が高まります。同時に善玉物質をあまり作らなくなります。脂肪細胞が分泌する物質には、インスリンの効き目を悪くする悪玉物質と、インスリンの働きをよくする善玉物質があります。内臓脂肪が増えると悪玉物質の分泌が高まり、善玉物質の代表であるアディポネクチンの分泌が低下します。つまり、内臓脂肪が増加するとインスリンの効き目が悪くなります。インスリンの効き目が悪くなると、血糖値が下がらないだけではなく、ブドウ糖を細胞に取り込めず、細胞がエネルギーを作ることができず、活動できなくなります。そうすると、脳がすい臓に命じてインスリンを大量に作らせてしまいます。この高い濃度のインスリンは、体の余分な塩分を排出するのを妨げて、さらに交感神経を刺激して血管を収縮させ、血圧を上げてしまいます。そのうえ、中性脂肪の合成を促して、動脈の壁を厚くし、動脈硬化を進行させます。

脂肪細胞が分泌する善玉物質のアディポネクチンは、インスリンを助けて、血液中のブドウ糖を細胞にスムーズに取り込むようしています。アディポネクチンがたくさんあると、インスリンがしっかり働き、糖尿病を予防できます。脂肪細胞がアディポネクチンをどれだけ分泌できるかは、持って生まれた遺伝子の影響を受けます。残念ですが、日本人の4割程度は、アディポネクチンをたくさん分泌できないタイプの遺伝子を持っています。日本人は欧米人よりもずっと糖尿病になりやすいのです。そのため、アメリカに移住した日系





人はアメリカ式の食生活により糖尿病の発症率が跳ね上がります。遺伝で決まっているものは仕方ありませんが、内臓脂肪の量は変えることができます。日本人が糖尿病を予防して、進行を抑える上で最も重要なのは、内臓脂肪を減らすことです。

内臓脂肪が癌の原因になるなんて！と思われるかもしれませんが、肥満が、食道腺癌、大腸癌、肝臓癌、腎臓癌、閉経後の乳癌、子宮体癌など多くの癌の危険を高めることが示されています。

大腸癌については、日本人の大規模研究では、BMI27以上の男性は、25未満の人と比べて1.4倍発症しやすいと報告されています。内臓脂肪が増えることでインスリンの効き目が悪くなって、高濃度のインスリンは、これまで述べてきた作用以外に、細胞が増殖しやすくなる作用があり、さらに細胞が自動的に死ぬ、アポトーシスという現象が起こりにくくなることがわかっています。アポトーシスとは、不都合な細胞が自然に死ぬ現象のことです。アポトーシスが起こりにくくなると、細胞のがん化を止めることができなくなって増殖させてしまい、癌の発症率が上がります。

脂肪細胞に蓄えられている中性脂肪は、分解されると脂肪酸になります。脂肪酸は大きく飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分けられて、その配分は食品によって違い、肉の脂肪は概ね飽和脂肪酸が多く、魚はたいてい不飽和脂肪酸が中心です。肉の脂肪酸は血管を丈夫にする作用があり、肉の蛋白質は筋肉を作る元になるので、肉を食べない高齢者は転倒しやすく骨折から寝たきりを招く恐れがあります。しかし、肉の飽和脂肪酸にはコレステロールを上げる作用があります。

コレステロールが高いといえ、卵を思い浮かべますが、人間はコレステロールの大部分に相当する70%を体内で合成しています。なので、コレステロール含量の多い食品を摂取しても、コレステロールの数値を一定に保つ仕組みが働いて、コレステロールの合成は増えません。気をつけないといけないのは、体内でコレステロールの合成を促す成分です。

これが飽和脂肪酸で、牛肉や豚肉の脂、牛乳と乳製品、スナック菓子やチョコレートなどにしっかり入っています。

コレステロールを多く含む食品を摂取しても健康であればコレステロールは上がりません。大切なのは、コレステロールの合成を促す成分を避けることです。

内臓脂肪に向き合うのに役立つ方程式を押さえて欲しいと思います。「腹囲1センチ＝内臓脂肪1キログラム＝7000キロカロリー」です。7000キロカロリーは、カツ丼を7回食べたくらいのカロリーです。例えば、お茶碗大盛りのご飯330Kcalを普通盛り250kcalに頑張っ

て減らせることになります。

押さえて欲しい方程式に当てはまると、内臓脂肪が4.2キロ、腹囲が4.2cm減る計算になります。そして、ありがたいことに、脂肪は減るとなったら内臓脂肪から落ちます。

内臓脂肪がすでに付いていて、これを落とそうとなると、脂肪の摂取を抑えることだけでは足りません。

こういう人が炭水化物を多く取ると脂肪が減りにくくなります。

血液中のブドウ糖が余ってくると、ブドウ糖がたくさんつながったグリコーゲンという物質になって大部分が筋肉に、残りが肝臓に蓄えられます。その一方で、血液の中の脂肪酸が余ってくると、脂肪細胞に取り込まれ、中性脂肪になって貯蔵されます。

つまり、体内にはエネルギーの貯蔵庫として筋肉と脂肪の二つがあるのです。

グリコーゲンは脂肪ほどたくさん蓄えることができませんが、いざとなると、すぐブドウ糖に戻って血液中に出てきます。

脂肪より使い勝手の良いエネルギー源です。

そのため、炭水化物を摂取し過ぎてグリコーゲンをしっかり貯めている人は、カロリーを消費するのに、脂肪を使わずに済んでしまうため、脂肪の消費がなかなか進みません。

このような人が炭水化物を摂取すると、もうこれ以上グリコーゲンを蓄えられないとなって、インスリンが気を利かせて、なんとブドウ糖を中性脂肪に変えてしまいます。こうすれば脂肪の形で蓄えることができます。この時、ブドウ糖50gから中性脂肪14gが作られます。

結局は、内臓脂肪の減らない人の最大の問題は、脂肪はもちろん、炭水化物も何もかも摂りすぎているということです。内臓脂肪を絞るには、脂肪の摂取を減らすのが原則ですが、同時に食べる量を8割か9割に抑える必要があります。

植物性の脂肪というと、オリーブ油、亜麻仁油、コーン油、紅花油、ごま油などが代表です。

たいていは不飽和脂肪酸が多く、コレステロールの合成を高めません。例外は、ココナッツ油です。ココナッツ油は動物性の油よりも飽和脂肪酸が多いのです。ただし、どの油も全て中性脂肪の固まりなので、カロリーに気をつけてください。

さらにアボカドは森のバターと言われるように脂肪が豊富です。同じ100gで比較すると、バナナは86kcalで、太ると言われているサツマイモは132kcal、アボカドは187kcalもあります。

脂肪がほとんど入っていないのに脂肪を増やす食品は、果物とアルコールです。ブドウ糖は英語でグレープシュガーと言って、18世紀に干しぶどうから発見されました。ブドウにはブドウ糖が多くバナナの2,3倍入っていますが、ブドウよりバナナの方が甘く感じないのでしょうか？

それは、果物には、ブドウ糖以外に果糖、ショ糖（ブドウ糖と果糖が結びついてできたもの）が含まれています。甘みが強い順番に、果糖、ショ糖



ブドウ糖となります。ブドウはブドウ糖と果糖が多いものの、バナナは大量にショ糖が入っているのでバナナの方が甘くなります。

甘さに違いがあっても、三種類の糖のカロリーは同じです。果糖にはブドウ糖と大きく異なる性質があります。ブドウ糖は血液に入ると血糖値が上がるのに対して、果糖は摂取しても血糖値はほとんど上がりません。これが問題でして、血糖値が上がらないと食べ過ぎにつながってしまいます。果糖は姿を変えて意外なものに入っています。コンビニに行くときデザートや容器の裏の表示を見てください。原材料のところに「ブドウ糖果糖液糖」と書いています。

この甘味料は果糖とブドウ糖でできていて、その比率によって果糖ブドウ糖液糖、高果糖液糖などと表示しています。果糖は糖の中でも甘みが強く、冷やすと甘みが増す性質があるので、清涼飲料水や乳飲料、ゼリー、ヨーグルト、アイスクリーム、ノンアルコールにまで広く使われています。内臓脂肪が付きにくい果物は、イチゴと言えるでしょう。

ビール中瓶のカロリーは200Kcalあって、ご飯一杯よりも多く、ヒレカツ270Kcalに迫ります。

アルコールのカロリーは食べ物のカロリーと性質が違って、アルコールは胃から速やかに吸収されて肝臓に運ばれ、分解されます。そのため、アルコールに含まれるカロリーがそのまま体に蓄えられることはなく、そのカロリーを使って運動することもできません。アルコールは食欲を高め、内臓脂肪の蓄積を促すホルモンを分泌させます。そして肝臓で分解される時、飲んだ量に比例して中性脂肪の合成が進むこともわかっています。アルコール飲料による違いで内臓脂肪への影響が変わることはありません。アルコール飲料に含まれるエチルアルコールの量によって決まってきます。エチルアルコールの量に基づいて換算すると、日本酒1合がビール中瓶1本、焼酎0.6合、ワイン4分の1本、缶チューハイ1.5缶に相当します。何をどれだけ飲むかが問題なのです。

飲んだ後にラーメンが食べたくなります。なぜでしょう？それは、ご飯を食べていないからです。炭水化物を先に食べると血糖値が上がって、脳に満腹シグナルが送られます。炭水化物には水と結びつく性質もあるので、これによって胃が膨れてさらに満足できます。

炭水化物を食べないと、どんなにカロリーの高いものを食べても満腹感が得られにくいとされています。アルコールが肝臓で分解される時に特殊な物質が作られます。ブドウ糖は細胞に取り込まれてエネルギー源になりますが、この物質が、ブドウ糖からエネルギーを取り出す反応の邪魔をしてしまいます。同時に、体内の材料からブドウ糖を合成する反応も抑えられてしまうため、飲酒によってエネルギーが不足し、血糖値が下がる傾向が見られます。およそ1~2割の人が、このせいで空腹を感じることはありません。

大豆に含まれるβコングリシニンが動物実験において、中性脂肪を減らして、脂肪の分解を進めることが報告されています。背中の青い魚、サバ、サワラ、イワシ、サンマなどには、EPAとDHAが豊富です。この二つは不飽和脂肪酸の仲間です。どちらも中性脂肪を減らします。

油は油でも、魚の油は内臓脂肪を付きにくくしてくれます。

EPAは血管の中で血のかたまりができるのを防ぐ作用もあり、DHAは中性脂肪に加えて悪玉コレステロールも減らす作用があります。厚生省はEPAとDHAを合わせて1日1000mg摂取するように勧めています。EPAの量は魚の種類によって大きく違って、マグロの赤身には少ししか入っていません。マグロは大部分がトロに集中しています。マグロ赤身100gに入っているEPAとDHAは150mgくらいですが、背中の青い魚には、この10倍以上含まれています。

ぶり大根やサンマ塩焼きを食べれば、たっぷり2日分摂取できます。皮や血合いにも豊富ですので、魚は綺麗に食べてください。詳しくは紹介しませんが、短鎖脂肪酸が豊富な、海藻類、キノコ、山芋、コンニャク、ゴボウ、オクラ、納豆も内臓脂肪が付きにくくさせる食材です。

夕食の時間が遅かったり、夜食を摂ったりすることで、夜間に摂取するカロリーが1日の摂取カロリーの25%を超えると、健康に良くない影響が及ぶといわれています。それはなぜか？注目されている説明が、脂肪細胞から分泌される善玉物質のレプチンが減るといわれるのです。レプチンは、普段は脂肪がたまると分泌が増えて、食欲を抑える働きをしています。ところが、夜遅い食事が続くと、レプチンの作用が低下して食欲が高まってしまうというのです。

問題なのは食べ過ぎです。自分が何をどれだけ食べているか頭の隅でチェックすることです。目の前の1食だけを気にするのではなく、1日単位、1週間単位、1ヶ月単位で考えてください。昼に食べ過ぎたら夕食を軽くすればいいし、飲み会があったら、それから3日くらい控えればいいのです。役立つ方法としては、おやつを含めて食事日記をつけることです。食生活に意識が向くようになるだけでなく、週の後半になって疲れてくると甘いものが欲しくなるなど、自分の傾向がつかめます。試しに2週間ほどつけてみてください。内臓脂肪は付きやすいけど落ちやすいのです。

早食いは太ると言います。急いで食べてるうちに早食いが習慣になって気がつくといふ話もよくあることです。これには、脳にある満腹中枢が働くのに少し時間がかかることが関係しています。胃に食べ物が入ると満腹シグナルが脳に送られて、満ち足りた気持ちになりますが、早食いの人は、この信号が出る前に必要以上に食べてしまうのです。

これでは内臓脂肪は減りません。食べる速度を落とすのが難しければ、肉は大きめに切って、野菜





は丸ごと料理するなど、噛む回数を増やす工夫をしましょう。噛むと満腹中枢に刺激が伝わり、食欲に早めにブレーキをかけられます。野菜、海藻など食物繊維が多くて、しっかり噛まないとい飲み込みにくいおかずを先に食べるのもいいアイデアです。

男性は腹筋が割れた鋼の体に！女性は内面から美しくバストアップも！というような宣伝内容を雑誌やネットで見かけます。目的ははっきりさせましょう！今は、内臓脂肪を落とすことに全集中です。目的が定まっていなくて気持ちが悪くて、意欲も続かずに、虻蜂取らずになってしまいます。運動とかトレーニングとか聞くと尻込みしたくなります。忙しくてジムに行けない人もいます。昔はジムやライザップがなくても、日本人は内臓脂肪はほとんど付いていませんでした。お金をかけず、特別な器具を使わなくても、お腹はしぼれます。

有酸素運動は行えば行うほど内臓脂肪が減少するため、厚労省は次の方法で有酸素運動を実施するように勧めています。

1.息がはずむ程度の運動を30分間、週に5日以上行う。2.1日の歩数をそれまでより3000歩増やす。これは概ね30分の歩行に相当する。どちらかにこだわる必要はなく、運動できない日は遠回りして家に帰るといふふう柔軟に実施すればいいのです。大切なのは続けることです。

有酸素運動の代表は、ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳です。ウォーキングといってもものんびり散歩するくらいではダメです。息がはずむ程度の運動とあるように、かなり早足で汗ばむくらいの速度で歩いてください。この運動で体重60キロの人であれば、30分間で90キロカロリーを消費します。普通盛りのご飯を小盛りにするのと同じくらいです。これに加えて、脂肪を控えて、炭水化物を摂り過ぎないようにして、食事からの摂取カロリーを1日110キロカロリー減らしたとすれば、合わせて200キロカロリーの減少になります。大きなバナナ2本分です。これを10ヶ月続けると、カロリー消費は60000キロカロリーに達します。

あの公式に当てはめると、10ヶ月で内臓脂肪が8.6キログラム減らすことができ、腹囲が8.6cm小さくなることとなります。

これまであまり体を動かしてこなかった人は、脂肪を分解してエネルギーを取り出す力が弱いとされています。そのため、はじめのうちはなかなか脂肪が減らないかもしれません。しかし、有酸素運動を続けているうちに力が付いて、脂肪が簡単に燃えるようになってきます。継続は力なりです。運動する時間帯も注意が必要です。朝起きて1~2時間後と、夕方から夕食どきは血圧が上がりやすく、このタイミングの運動はオススメできません。特に空腹のまま運動すると心臓に負担がかかります。これらの時間帯を避けて運動してください。

有酸素運動と並んで、お腹に効くといわれている

のが無酸素運動、別名レジスタンス運動です。大きな負荷をかけて瞬間的に力を入れるダンベル体操やスクワット、腕立て伏せ、腹筋運動などを繰り返すトレーニングのことで、この無酸素運動もインスリンの効き目を高めます。筋トレで筋肉量が増えると基礎代謝量が上がります。運動が終わってから48時間にわたって基礎代謝が高い状態が続くとされていて、その間内臓脂肪が燃えまじ。内臓脂肪を落としたいのか、筋肉を付けたいのかで最適な実施方法が異なります。内臓脂肪を落とすには、筋トレ→有酸素運動の順で実施するのが良くて、筋肉を付けたいのなら、有酸素運動→筋トレの順で行うのが有効です。筋トレは10分くらい、少し汗ばむ程度行えば十分です。ジムに通わなくても自宅で腕立て30回とか、1分間の縄跳びを休みながら繰り返すだけでも効果があります。ただし注意があります。かなり体重がオーバーしている人では、無酸素運動は心臓に負担がかかるので、まずは有酸素運動だけをして、5キロくらい体重を落としてから筋トレを加えていくようにお願いします。

内臓脂肪がたまるとインスリンの効き目が悪くなって、これを補うために膵臓がインスリンの分泌量を増やします。これにより、生活習慣病だけでなく、癌やそれ以外の病気が起こりやすくなります。有酸素運動あるいは無酸素運動の組み合わせでインスリンの効き目が高まれば、様々な病気を予防できる可能性が大きくなります。ここに食生活の改善をプラスすれば鬼に金棒です。運動療法はせつかく効果が出て、やめてしまうと2週間で元に戻るといわれています。是非、長く続けて頂きたいものです。

私を含め日本人の体質が持つ最大の弱点は、内臓脂肪がたまりやすいことです。内臓脂肪が高血圧や糖尿病だけでなく、大腸癌に乳癌、腰痛、さらには認知症を招くと知って、ショックを受けた人もいることでしょう。内臓脂肪を減らさなければ病気の進行は止まりません。しかも、気がつきにくい隠れメタボが、メタボとほぼ同じ数もいます。でも、脱出は可能です。内臓脂肪は簡単に落ちるのです。これまでなかなか痩せれなかったのは、内臓脂肪のことをよくわかっておらず、努力の方向が少しずれていたからでしょう。次の健診までに腹囲を5cm、10cm小さくしませんか。迷うことがあればまたこの資料に戻ってきてください。

医者の方でどうにもできないこともあるのです。私は、クラブの今年度の職業奉仕委員長として、コロナで何もできない状況ですが、医師として、切に訴えたいです。どうかこの卓話を「へ〜」という他人事のような受け取り方をしないで、コロナを相手にしながらではありますが、明日からの自分自身との戦いに挑んで行ってください。

●閉会点鐘● 川島会長