

筋肉の中に悪い脂肪がたまる 「ある行動」にご注意を！

順天堂大学国際教養学部
グローバルヘルスサービス領域 教授
医師・医学博士 田村 好史



❗ 日常の何気ない行動で、筋肉の中に悪い脂肪がたまってしまうということが最新の研究で明らかになりました。

● 筋肉の中に悪い脂肪がたまると…

血糖値が
上がりやすくなる

動脈硬化が
進行



心筋梗塞・
脳卒中のリスクに…



筋肉が減る



体力低下・
関節の痛みなど



要介護や
寝たきりに…



● どんな行動で筋肉の中に脂肪がたまるの？



① 運動不足

1～2週間の運動不足で筋肉の中の脂肪が
10～20%、多い人だと30% 増える可能性が



② 横になって過ごす

1日ベッドで横になっていると、筋肉の中の脂肪が倍になる可能性が！※

※普通に過ごした場合と比較



③ 脂っぽい食事

脂っぽいものを3日間毎日食べる偏った食事をすると筋肉の中の脂肪が30%増える※

※3日間普通の食事をした時と比較

Tamura Y. et al. JCEM, 2005, Sakurai Y. et al. JDI, 2011, Kakehi S. et al. AJP-EM, 2016, 2021



でも、大丈夫！「ちょこっと」アクションをするだけで予防できるんです！

筋肉の中の脂肪を減らす 「ちょこっと」アクション

① 筋トレや有酸素運動を日常に取り入れる

例) 運動施設や地域の集まりの場に参加する
歩数計で歩数をチェック (1日 8000 歩を目標に)



② 座りっぱなしの時間を減らす

例) 30 分に 1 回、3 分程度体を動かす
テレビの CM 中は立ち上がって家事をする



③ 脂っぽいものを控えて、たんぱく質をしっかりとる

例) おやつのお菓子を、チーズやヨーグルトなどに変える
魚介や赤身肉、ささみなどのたんぱく質が豊富なメニューを選ぶ



ちょとしたアクションを意識するだけで、**筋肉の中に悪い脂肪がたまるのを予防**することができますよ！
周りの方にも教えてあげてくださいね！

【企画・制作】健康二次被害防止コンソーシアム

「健康二次被害防止コンソーシアム」とは、医師・学者などの有識者、自治体、民間企業、個人の有志によって組成された組織です。

＼感染予防とともに健康にも目を向けて！／
コロナの「健康二次被害」を防ぎましょう



健康二次被害防止
コンソーシアム 公式サイト

健康二次被害防止コンソーシアム事務局

〒108-0023 東京都港区芝浦 3-9-1 11F
E-mail: info@kenko-nijihigai.jp

【配布】

練馬区

コンソーシアムメンバーとして健康二次被害防止活動を推進しています