

# 健康情報 定期便

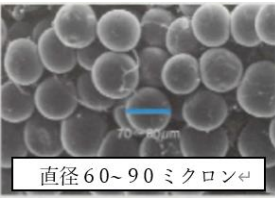
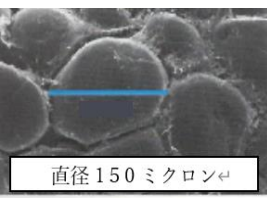
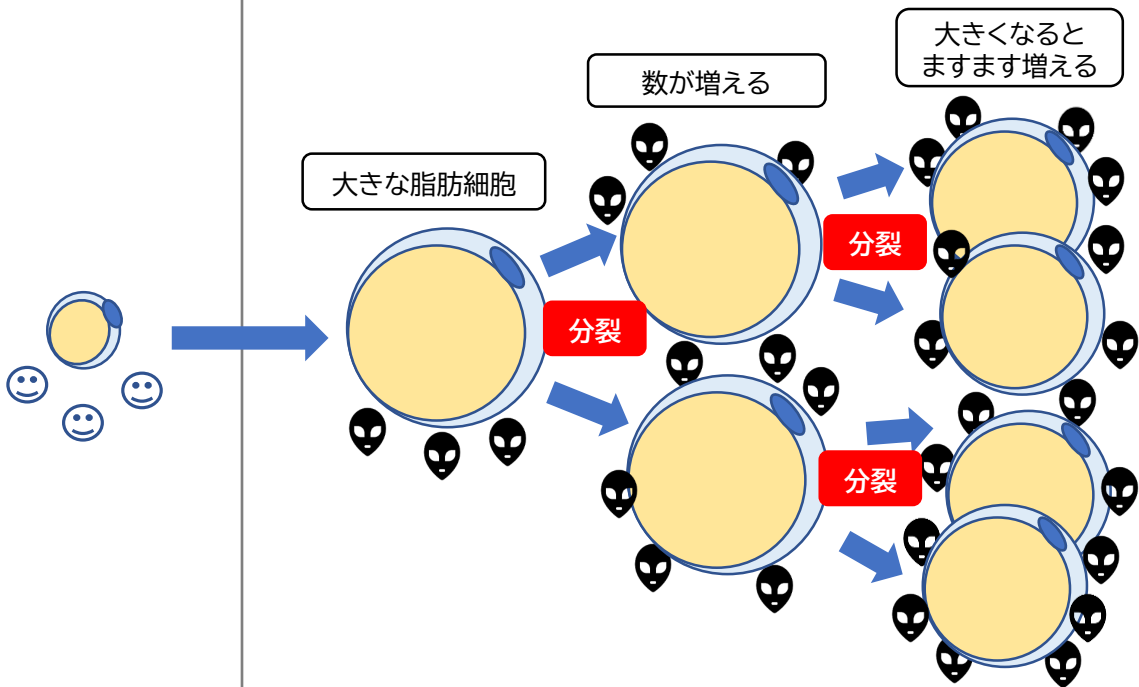


～健康情報をお届けします～  
 令和6年5月1日 vol.29  
 発行 北広島市健康推進課  
 電話 372-3311(内1222)

テーマ「脂肪細胞は大きくなるだけでなく、数も増えていくんです」





『脂肪細胞』は中性脂肪をためる倉庫です。  
 中性脂肪がたまりすぎると、脂肪細胞がふくれ上がり、  
 限界点を超えると、数が増えることがわかってきました。



★ あなたのBMI(体格指数)はどのあたりですか？ \*BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMI	25未満 (非肥満)	25	27～28
脂肪細胞の大きさと数	小さな脂肪細胞  直径60～90ミクロン $\mu$	脂肪細胞が大きくなる  直径150ミクロン $\mu$	脂肪細胞の大きさの限界点 脂肪細胞が分裂して増加 
	BMI27～28をこえると、脂肪細胞はこれ以上大きくなれず、 分裂して数を増やします。 そして中性脂肪をためこんで、また大きくなり、さらなる肥満へ・・・	大きな脂肪細胞	数が増える 大きくなるとますます増える
脂肪細胞から出る物質	 善玉の物質を多く分泌 傷ついた血管を修復してくれる	 悪玉の物質を多く分泌 高血圧、糖尿病、脂質異常症や動脈硬化をどんどんすすめる	

善玉 悪玉

- 脂肪細胞のサイズで分泌される物質   が変わってくるのがわかってきました。
- 中性脂肪を減らすことで、脂肪細胞が小さくなり、 が減ります。
- 体重を2～3kg減らすだけで、 の分泌がよくなると言われています。

