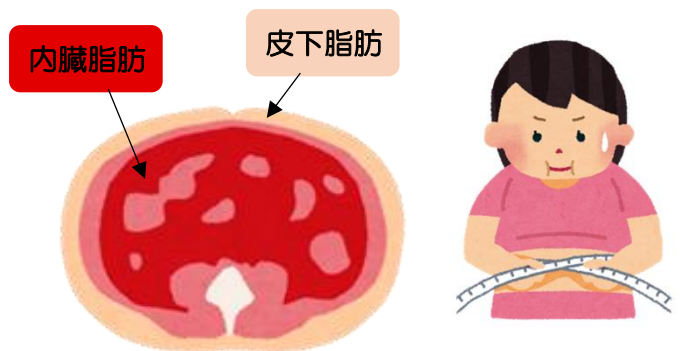


# 内臓脂肪の蓄積と生活習慣病の関係

## 内臓脂肪とは？

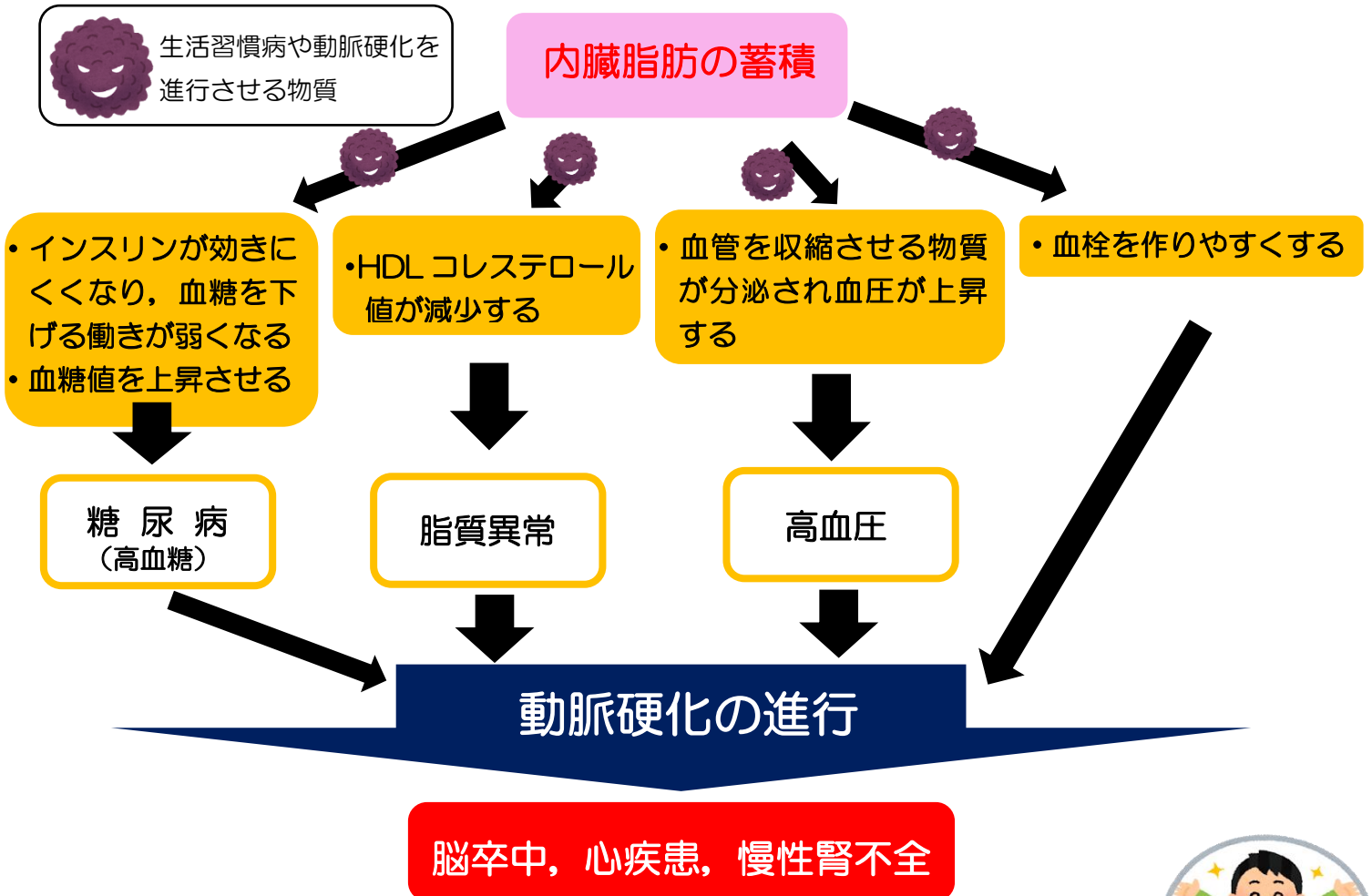
エネルギーを必要以上に摂取すると、胃や腸などの消化器官のまわりに脂肪が蓄積します。その蓄積した脂肪を内臓脂肪と言います。内臓脂肪は皮下脂肪に比べて蓄積されやすいですが、食生活や運動習慣の改善により**減らしやすい**のも特徴です。



おなか周りが大きく、内臓脂肪が増えすぎた状態

## 内臓脂肪が蓄積するとどうなるの？

過剰に蓄積された内臓脂肪からは、生活習慣病の発症や動脈硬化の進行に影響を与える物質が分泌されます。動脈硬化は自覚症状がなく進行するため、脳卒中や心疾患等の健康障害を発症するまで気付かないこともあります。



あなた次第で未来は変えられます。  
食生活と運動習慣を見直し、自分の健康を守りましょう。

