

脳内革命著者・春山茂雄先生の

健康長生き講座

第5回



プロフィール

はるやましげお / 医学博士。1940年京都生まれ。66年東京大学医学部卒、95年「脳内革命」が累計600万部のベストセラーに。西洋医学と東洋医学を融合した治療・健康指導で高い評価を得る。現在、恵比寿フエナヴィスタクリニック医院長。近著は「新脳内革命 春山茂雄71歳体内年齢28歳のレシピ」(光文社)。

内臓脂肪は成長の遅い「がん」腹七分・7週間生活のススメ

暑い日が続いていままや種は維持できませんが、夏バテで体調を崩していませんか。食

べることは楽しい欲望が減退気味の方もいると思いませんか。今

回は「食べることをテーマに話しをしたいと思

います。言う間でもありませんが、私たちは食べないと生きていけません。もしも食べる

とつが脂肪に変化した内臓脂肪は、体に悪影響を及ぼします(左下表)。紹介したのは、一部ですが、高血圧や

健康の大敵である脂肪のなかでも、最も厄介なのが内臓脂肪です。私は「内臓脂肪は成長の遅いがん」と考

えています。というのも内臓脂肪は他の細胞を殺す物質を出し、脂肪細胞を増殖していくからです。こんなことをするのは、他にが

えられないです。内臓脂肪が次々と脂肪を作り続ける悪循環から抜け出すために、まずは食生活を見直すこと。腹七分の生活を7週間続けてください。また、夜間に摂取した栄養は脂肪になるため、夜10時以降の食事

ももちろん、食べ過ぎで余った栄養は脂肪に変わります。健康のなかでも、最も厄介なのが内臓脂肪です。私は「内臓脂肪は成長の遅いがん」と考

えています。というのも内臓脂肪は他の細胞を殺す物質を出し、脂肪細胞を増殖していくからです。こんなことをするのは、他にがえられないです。内臓脂肪が次々と脂肪

を作り続ける悪循環から抜け出すために、まずは食生活を見直すこと。腹七分の生活を7週間続けてください。また、夜間に摂取した栄養は脂肪になるため、夜10時以降の食事

ももちろん、食べ過ぎで余った栄養は脂肪に変わります。健康のなかでも、最も厄介なのが内臓脂肪です。私は「内臓脂肪は成長の遅いがん」と考

内臓脂肪が体に及ぼす悪影響

- 血圧上昇。血栓を作りやすくなる。
- 動脈硬化(高血圧、脳梗塞、狭心症に)
- インスリンの働きを阻害(糖尿病に)
- 発がん性を高める
- 免疫物質を減らす
- 食欲が抑えられなくなる物質を出す
- 善玉コレステロールを悪玉に変える