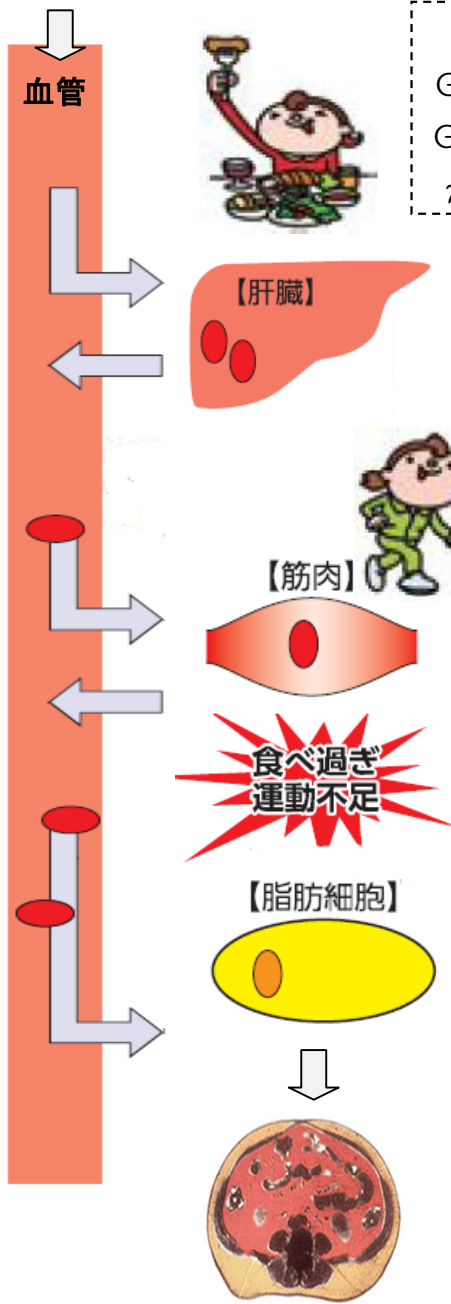


# 「脂肪がたまるメカニズム」

脂肪になるのはあぶらだけじゃない？  
私達が食べたものは、体の中でどのように変わっていくのでしょうか？

《食べ物》  
米・魚・肉  
菓子類など



## 肝臓の検査

GPT (30以下)  
GOT (30以下)  
γ-GT (50以下)

食べたものは、はじめに胃や腸で消化・吸収されます。その後、血管を通して【肝臓】に運ばれ、体に必要な栄養素●に合成・分解されます。

## 1日の活動量

仕事・歩数

そのうち、一部はエネルギー源として肝臓内に貯蔵されます。また、栄養素は日常生活・運動により【筋肉】で消費されます。

## 内臓脂肪の蓄積

中性脂肪(149以下)  
腹囲(男85未満  
女90未満)

食べ過ぎ・運動不足で余った栄養素は、全身の脂肪細胞に脂肪●として取り込まれます。

脂肪細胞は、特に肝臓(脂肪肝)やお腹周り(内臓脂肪)にたまっていきます。内臓脂肪の蓄積の状態が長く続くと、体の代謝がうまくいかなくなり、健康障害が進んでいきます。

【腹部の断面】  
広範囲のオレンジ色の部分が脂肪