

お名前
薬検花子

問題番号
C-1

(解答一例)

(1) 脂肪 (体脂肪) は、大きく分けて、皮下脂肪と内臓脂肪に分けられる。皮下脂肪は、その名のごとく皮膚の下に付き、からだの外側から加わる圧力 (外圧) に対するクッションの役割を担

ったり、

皮下脂肪

原因であ

は、安全

を保った

(2) 一

また日常

特に腹倉

とが主た

器を体内

ておくが

いる。

主たる

すいの

の体温

偏食、

半身、

れるこ

の消化

に貯め

、男性

の方が付きやすいとされるのは、性ホルモンが関係しているとも考えられている。すなわち、男性ホルモンは、内臓脂肪を増加させる作用があることから、男性は女性に比べて内臓脂肪が付きや

お名前
薬検花子

問題番号
C-1

すいとされる。生活習慣病と強く関連しているのは内臓脂肪の方
であり、内臓脂肪型の肥満により生活習慣病が引き起こされやす
くなった状態をメタボリックシンドロームという。

(3) 上

足が主た

たり、飲

制限)、い

いた有

(4) 一

落としや

り一摂取

を極力控

と運動不

食べ過ぎ

り一摂取

自転車と

の反面、

は、カロ

酒や喫煙

ハ食事を

1日3食きっちり取るといった規則正しい食生活を行えるかどう
かがカギとなる。

