脂肪細胞ってね

1

2024.02.28

❶エネルギーを貯めたり出したりしている

新しいことがわかってきたんです・・・ ❷いろいろな物質（生理活性物質）を出している

高くなった健診データに印をつけてみます

BMI25をこえると悪玉サイトカインがたくさん出ます

善玉サイトカインBMI（18.5～24.9）

・インスリンの働きを良くする
・血液の中で動脈硬化を起こさないようにしてくれる
・血管に炎症を起こさないようにしてくれる
⇒ アディポネクチン

・「おなかがいっぱいになったよ」と教えてくれる
・エネルギーになる脂肪を必要に応じてを出し入れしてくれる
⇒ レプチン

悪玉サイトカイン（BMI 25以上）

TNF－α
・インスリンの働きを悪くする　・血管に炎症を起こす

インスリンの働きを悪くする
⇒ レジスチン

血圧を上げる（特に下の血圧）
⇒ アンジオテンシノーゲン

細動脈を固くする（特に下の血圧）
⇒ HBEGF

血栓を作る
⇒ PAI-1

- 血糖
- HbA1c
- 中性脂肪
- HDLコレステロール
- LDLコレステロール
- AST・ALT・γ-GTP
- 血圧
- 尿酸
- ヘマトクリット
- 尿蛋白
- eGFR

血管内皮障害

動脈硬化

❸体重を、3～5kg減らすと 善玉サイトカインの出が良くなります

R5当・食－7