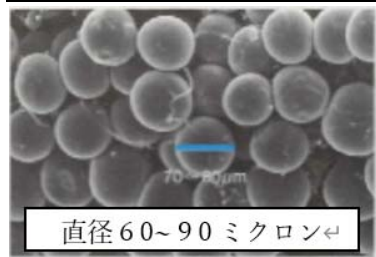


# 脂肪細胞ってね

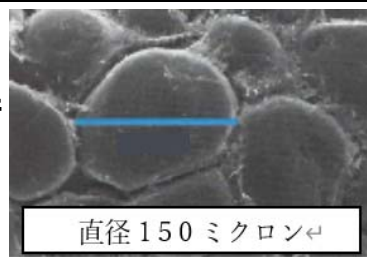
大きくなる（肥大化）だけでなく数も増えていきます

1 脂肪細胞の  
大きさは？

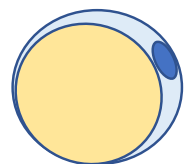
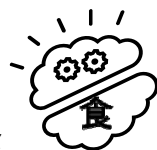
BMI	25	→	27~28	→	30~
	非肥満		脂肪細胞肥大の限界点		脂肪細胞肥大+新たな脂肪細胞数の増加



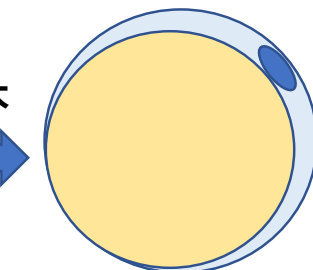
2~3倍



2 過食  
高脂肪食  
ジャンクフード  
異性化糖

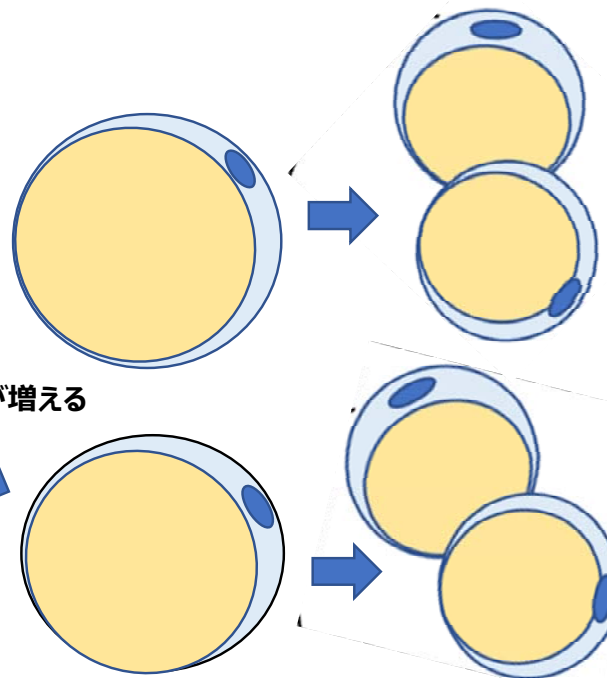


肥大



十分に肥大した脂肪細胞

数が増える



3 脂肪細胞の数が増える前に体重を3~5kg減らす

脂肪細胞も他の細胞同様 常に入れ替わっています (寿命は10年)

悪玉サイトカインの出がさらに増える  
↓  
慢性炎症を起こしやすくなる