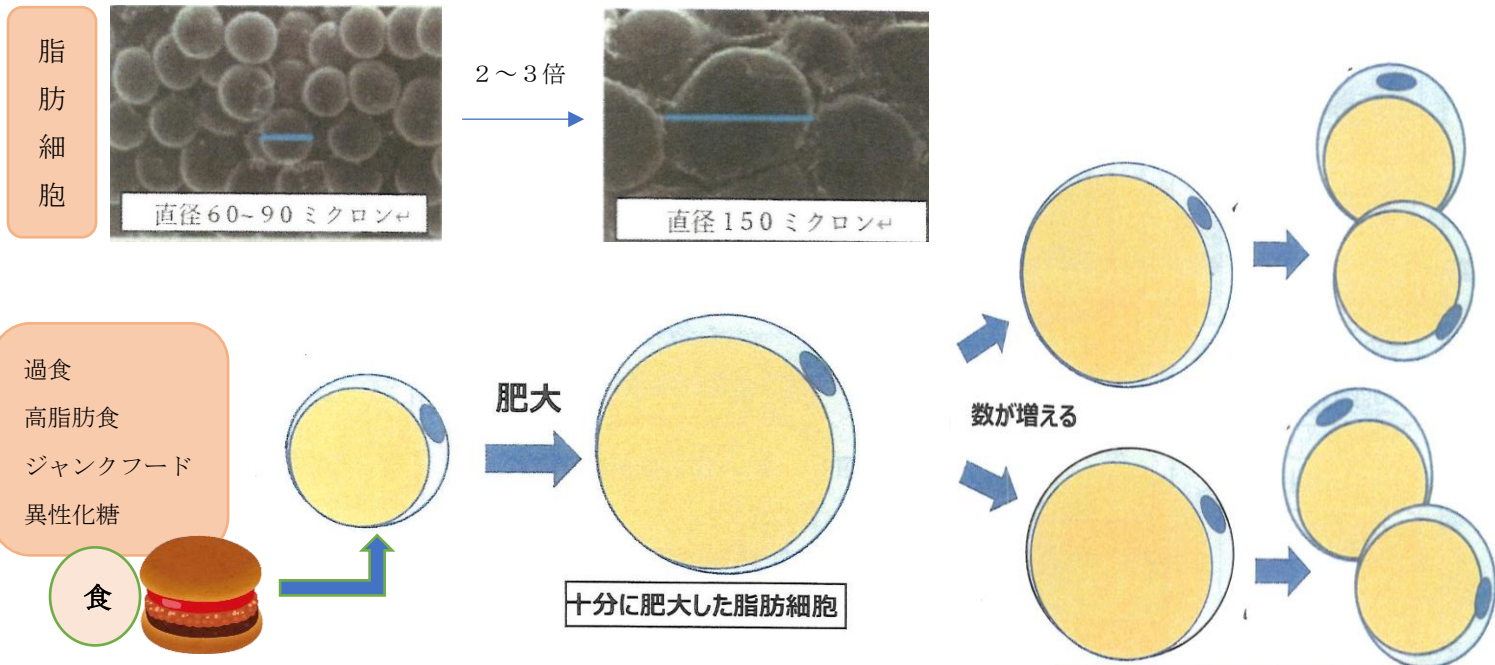




脂肪細胞は・・・大きくなる(肥大化)だけでなく数も増えていきます

BMI	25	→	27~28	→	30~
非肥満			細胞肥大の限界点		脂肪細胞+新たな脂肪細胞数が出現



脂肪細胞ってね、いろいろな物質（生理活性物質）を出しています。



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



悪玉サイトカイン

BMI 25以上

- ・インスリンの働きを悪くする
- ・血管に炎症を起こす
- ・血圧を上げる（特に下の血圧）
- ・細い動脈を硬くする（特に下の血圧が上がる）
- ・血栓を作る

※BMI：25を超えると悪玉サイトカインがたくさん出ます。

脂肪細胞の数が増える前に体重を4~5kg減らしましょう！

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）