

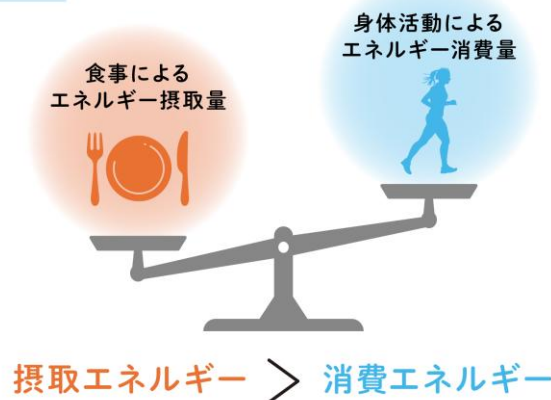


2025 年 12 月 10 日

大正健康ナビ、12/10 新着情報

「脂肪燃焼の仕組みとは？代謝との関係と効率よくやせる方法」を公開！

肥満の原因



大正製薬株式会社（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）」では、季節やトレンドに合わせて、あなたのお役に立つコラムを随時更新しています。

12 月 10 日に新着公開した記事は「脂肪燃焼の仕組みとは？代謝との関係と効率よくやせる方法」です。

体に過剰な脂肪がつくと、見た目が気になるだけではなく、糖尿病や脂質異常症、動脈硬化など様々な健康上のリスクを招きやすくなります。そこでよく「脂肪を燃やして減らそう」といわれますが、脂肪を燃やすとはどういうことなのでしょうか。

結核予防会 総合健診推進センター所長・日本肥満症予防協会理事長である宮崎 滋先生に、脂肪燃焼の仕組みや、脂肪燃焼に効果的な運動や食生活のポイントなど詳しく伺いました。

脂肪が燃えるとは？

「やせる」とは、体に蓄えられていた中性脂肪が減っていくことです。これが「脂肪が燃える」の正体であり、脂肪がエネルギー源として使われることを意味します。

脂肪を燃やしてやせるには、「消費エネルギー > 摂取エネルギー」にするのが大前提ですが、「食べ過ぎ」、「運動不足」、「加齢」などが原因でバランスが崩れてしまい「消費エネルギー < 摂取エネルギー」となってしまいます。

本記事では、脂肪を減らす食事や運動のコツ、おすすめの「ながら運動」なども紹介しています。毎日の生活で無理なく続けられる方法を見つけて習慣化し、気長に取り組んでいきましょう。

12月10日 新着健康情報

脂肪燃焼の仕組みとは？代謝との関係と効率よくやせる方法

<https://www.taisho-kenko.com/column/159/>

<目次>

1. 脂肪燃焼の仕組み「太る・やせる」を理解しよう
2. 脂肪を燃やすために知っておきたい「基礎代謝」「活動代謝」とは
3. 脂肪を減らす方法は？ 効率のよい脂肪燃焼方法を習慣化しよう

監修プロフィール

結核予防会 総合健診推進センター所長・日本肥満症予防協会理事長
宮崎 滋（みやざき・しげる）先生

1971年東京医科歯科大学医学部卒業。医学博士。糖尿病、肥満症、メタボリックシンドロームの治療に従事。東京医科歯科大学医学部臨床教授、東京逓信病院外来統括部長・内科部長・副院長を経て2015年より現職。日本内科学会認定医・指導医、日本肥満学会名誉会員など。編著に『ダイエットの方程式』（主婦と生活社）、『肥満症教室』（新興医学出版社）など多数。

大正健康ナビ： <https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304

梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp

田中 秀治 shuj-tanaka@taisho.co.jp