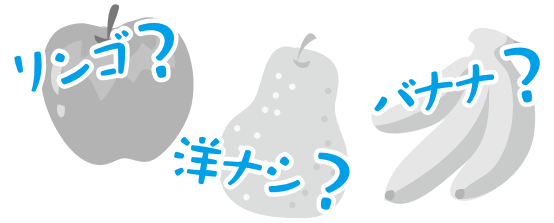


# 肥満タイプによる 太り方・やせ方



肥満には「リンゴ型」「洋ナシ型」「バナナ型」があります。これらは単に体型が違うだけでなく、“肥満遺伝子”が関係していることがあります。肥満タイプ別の特徴や効果的な対策を知って、肥満の改善に役立てましょう。

## 「リンゴ型」肥満

こんな特徴が……

おなか周りに内臓脂肪がたまるタイプ。男性に多い。

効果的な  
ダイエット法



**食事** 低糖質食がおすすめ

糖質の多いごはんやパン、めん類、菓子、ビールや日本酒などをとりすぎない。

糖質の燃焼を促すビタミンB<sub>1</sub>や、糖質や脂質の吸収をおだやかにする食物繊維を積極的にとる。

ビタミンB<sub>1</sub>

豚肉、豆類、玄米などに多い

食物繊維

野菜、海藻、きのこなどに多い

**運動** 有酸素運動が  
おすすめ

ウォーキングなどの有酸素運動は、内臓脂肪の燃焼効果が高い。



1日に数回、広めの歩幅で10分程度のウォーキングをすると、より効果的。

## 「洋ナシ型」肥満

こんな特徴が……

下腹やお尻、太ももなどの下半身に皮下脂肪がつくタイプ。女性に多い。

効果的な  
ダイエット法



**食事** 低脂質食がおすすめ

脂質の多い肉の脂身、揚げ物などの油を使った料理、ケーキなどをとりすぎない。

脂質の燃焼を促すビタミンB<sub>2</sub>や、脂質や糖質の吸収をおだやかにする食物繊維を積極的にとる。

ビタミンB<sub>2</sub>

納豆、卵、うなぎなどに多い

食物繊維

野菜、海藻、きのこなどに多い

**運動** 下半身の筋トレが  
おすすめ

スクワットなどの下半身の筋トレを週2～3回行う。



脂肪燃焼効果があるウォーキングなどの有酸素運動も、1日30分を目安に行う。

## 「バナナ型」肥満

こんな特徴が……

太りにくいですが、一度太ると全身に脂肪がつくタイプ。やせ型なのに下腹だけポッコリの隠れ肥満もこのタイプ。女性に多い。

効果的な  
ダイエット法



**食事** 高たんぱく質食がおすすめ

筋肉の材料になるたんぱく質の多い赤身の肉や魚、卵、大豆製品などを多くとる。

たんぱく質の合成を促すビタミンB<sub>6</sub>や葉酸を積極的にとる。

ビタミンB<sub>6</sub>

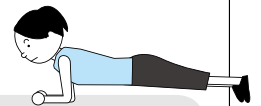
マグロ、バナナなどに多い

葉酸

レバー、ほうれん草、いちごなどに多い

**運動** 全身の筋トレが  
おすすめ

大きな筋肉のあるおなかや背中、太ももを鍛えると効果的。



ややきつめの筋トレを週2～3回行う。

こまめに歩くことも心がける。