

ご挨拶

理事長就任にあたり (宮崎 滋先生)

このたび、松澤佑次先生の後任として日本肥満症予防協会理事長に就任いたしました。微力ではありますが、当協会の発展に尽くす所存ですので、ご支援のほど宜しくお願い致します。

当協会は2015年に松澤先生を理事長として創設され、内臓脂肪に着目した肥満、肥満症の予防を目的として啓発活動を行ってきました。肥満、肥満症は、糖尿病や高血圧、脂質異常症、脂肪肝等の多くの生活習慣病を引き起こすだけでなく、心筋梗塞や脳梗塞、がん、認知症も発症させます。その原因は内臓脂肪の過剰蓄積であることが明らかになっており、肥満、肥満症の予防・治療の目的は、食事・運動を中心とした生活習慣改善により内臓脂肪を減らし、肥満から派生す

る疾患を改善・解消することです。

しかし、生活習慣改善の実践は容易ではないので、当協会は医学的エビデンスに基づく適切な減量による健康維持、増進の重要性を発信し続けていきたいと思っています。今後も、当協会は肥満、肥満症の研究・学術面をリードする日本肥満学会と連携し、研究成果を一人でも多くの方々に伝え、肥満、肥満症の予防・治療の重要性を啓発していきたいと考えております。

また、肥満者に対して、肥満であることを理由とした差別・蔑視というスティグマがいまなお根深くあります。スティグマの解消は当協会の重要な使命の一つであり、その根絶に向け活動致します。

当協会は肥満、肥満症の予防・治



理事長

宮崎 滋

(公益財団法人結核予防会
総合健診推進センター 所長)

療の啓発活動を担う医療専門家と、健康維持や肥満症の予防に関心を持つ企業の皆様のご協力により運営されています。今後はさらに多くの方々や企業のご参加をいただき、肥満症を予防し、肥満から生じる疾患を改善させ、国民の健康維持・増進に寄与していきたいと考えております。

副理事長就任にあたり (下村伊一郎先生)

このたび、副理事長を拝命しました。恩師の松澤佑次先生が大切にされてこられた協会とその活動であり、身の引き締まる思いです。

日本肥満症予防協会は、2015年1月9日に「内臓脂肪を減らして、健康に!」をキャッチフレーズに一般社団法人として設立されました。それからちょうど10年の月日が流れたことになります。

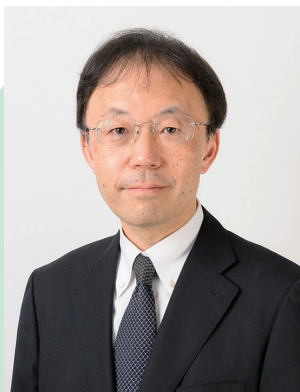
その間、肥満症を取りまく状況には大きな変化がありました。

外科治療、またマジンドール以降おおよそ30年ぶりの抗肥満症薬の導入で、強力な治療法が利用可能となったことに、社会もまたわれわれ医療者も、

その方向への目の向き方が大きくなっています。

ただ、肥満症の病態は極めて複雑で、いくつもの事象が影響しあい絡まり合っていてできているため、一つの作用点に介入する薬剤治療では、肥満症の病態全体に介入する生活習慣改善により得られる役には及びません。

そのような状況にある今こそ、本来の生活習慣向上・改善により得られる役をつねに念頭に置き、肥満症の予防の段階、また治療の段階でも、最も重要なことが生活習慣であることを医療者・社会が認識することが重要だと思います。



副理事長

下村伊一郎

(大阪大学大学院医学系研究科
内分泌・代謝内科学 教授)

その意味で、この日本肥満症予防協会が社会に果たしていく役割は、一層大きくなっていると感じます。

副理事長就任にあたり (津下一代先生)

このたび宮崎理事長のもと、副理事長を仰せつかりました津下と申します。本協会では、内臓脂肪蓄積による健康障害の予防に向けて取り組んでまいりましたが、これからも国民への啓発や自治体・企業・保険者などの予防セクター、医療機関による取組の強化に向けて力を注いでまいりたいと考えております。

肥満症の診断基準に見るように、内臓脂肪の蓄積は糖尿病、高血圧、脂質異常症をはじめ、脂肪肝(MAFLD)、虚血性心疾患、脳卒中などの臓器障害、さらにはがんや認知機能低下のリスクを高め、健康寿

命の短縮につながります。自覚症状がない段階で気づき、生活習慣を見直すことが重要ですが、一方では不適切な減量ややせ願望に警鐘を鳴らさなければなりません。社会、そして医療現場のスティグマを防止し、一人ひとりの気持ちに寄り添ったサポートを行えるよう、メッセージを発信していきたいと思っております。

世界中で肥満の割合が増加しパンデミックともいわれる状況ですが、わが国では特定保健指導や健康的な環境づくりの効果もあり、増加に歯止めがかかっています。健康寿命の延伸に向けて、肥満症予防活動



副理事長
津下一代
(女子栄養大学 教授)

がその一助となるよう、引き続き、日本肥満症予防協会の活動へのご理解、ご支援をよろしくお願いいたします。

一般社団法人日本肥満症予防協会 役員体制

2025年6月27日

一般社団法人日本肥満症予防協会事務局

理事長	宮崎 滋	公益財団法人結核予防会 総合健診推進センター 所長
副理事長	下村伊一郎	大阪大学大学院医学系研究科 内分泌・代謝内科学 教授
	津下一代	女子栄養大学 教授
理事	横手幸太郎	千葉大学 学長 日本肥満学会 理事長
顧問	松澤佑次	住友病院 名誉院長
	齋藤 康	千葉大学 元学長
執行理事	植木浩二郎	国立健康危機管理研究機構 国立国際医療研究所 糖尿病研究センター長
	春日雅人	公益財団法人朝日生命成人病研究所 所長
	門脇 孝	国家公務員共済組合連合会 虎の門病院 院長、日本医学会・日本医学会連合 会長
	坂根直樹	独立行政法人国立病院機構京都医療センター 予防医学教室 室長
	塩見利明	愛知医科大学 名誉教授・広島大学医学部 客員教授
	中村丁次	公益社団法人日本栄養士会 代表理事会長
	野口 緑	大阪大学大学院医学系研究科公衆衛生学 特任准教授
	益崎裕章	琉球大学大学院医学研究科 教授
	松井宏夫	日本医療ジャーナリスト協会 副会長
	石井好二郎	同志社大学スポーツ健康科学部 教授
	小島美和子	有限会社クオリティライフサービス代表取締役
	佐野喜子	公益財団法人結核予防会 総合健診推進センター
	中田由夫	筑波大学体育系 教授
	菅原正弘	日本臨床内科医会 会長 菅原医院 院長
	中村 正	川崎病院 常勤顧問
	中里雅光	大阪大学大学院 特任教授
監事	平松正夫	株式会社アドアックスジャパン 代表取締役

活動報告

働く女性の夜遅い食事に関する調査報告

当協会の協賛会員である大塚食品(株)では、働く女性の夜遅い食事に関連する調査を行い、その実態を確認しました。

調査によると、80%もの女性が週に数回以上、平日の夕食が遅くなることがあると回答しています(図1)。

夜遅い夕食の悩みとしては、1位に「夜遅い食事は太りそう」、2位に「カロリーが気になる」、3位に「帰宅してから作るのが面倒」という結果になっています(図2)。

このことから夜遅い夕食の悩みには、健康的な部分に懸念を感じてい

る人が多いことが分かります。しかしながら、実際には遅くなってしまった日の夕食でも、半数の人が1食しっかりと食べているということも分かっています(図3)。

夜遅い食事に求めることは何かを確認したところ、1位に「調理が簡単」、

図1 平日、夕食が遅くなることはありますか？ 図2 夜遅ごはんの悩みはカロリーと手間

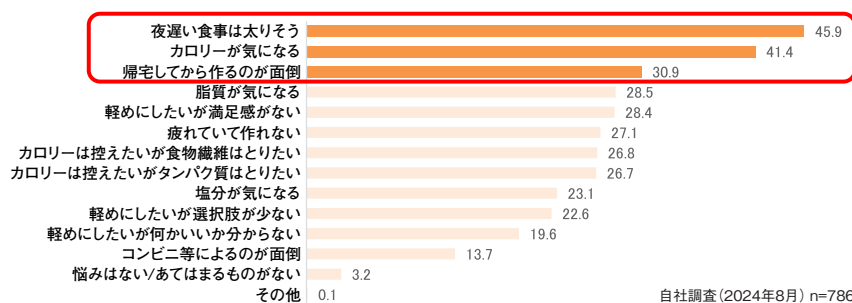
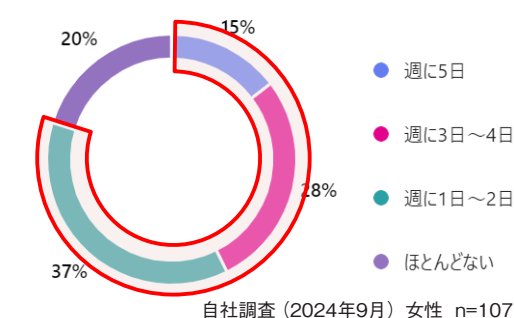


図3 遅くなった日の夕食はどうしていますか？

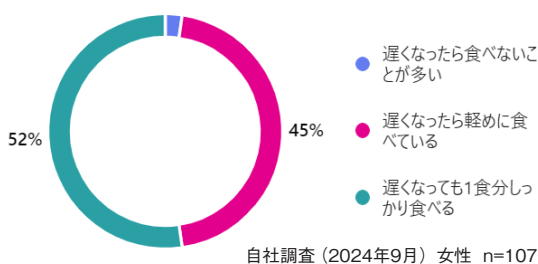
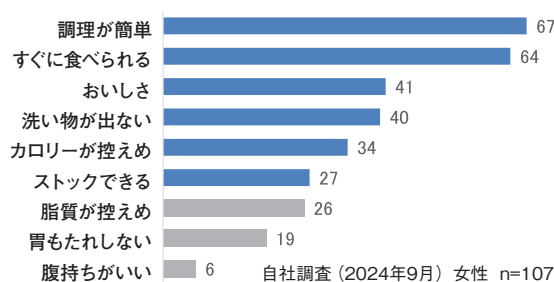


図4 遅い日の夕食に求めるものは何ですか？(MA)



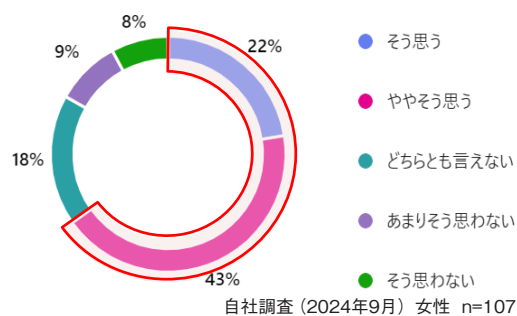
2位に「すぐに食べられる」、その他「おいしさ」や「洗い物が出ない」などの回答が上位であり(図4)、簡便さと即食できる手軽な食事が求められていることが明らかになりました。また、手軽な食事であることに加えて、「カロリーが控えめ」であることも同様に求められており、【手軽さ】と【健康】は切り離せないポイントになっています。特にカロリーを気にしているのは20～30代女性が割合として高いことが分かっています。

では、遅い日の夕食で実際は何を食べているのでしょうか。コンビニやスーパーのお惣菜を買って食べている人が多く、その他冷凍食品やレトルト食品等、家で買い置きをしてあるよう

な食材を活用している人も多くいます。手軽さを実現できるこのような食事をする際には、健康に配慮した食事を選ぶ必要があります。調査では、カロリーをコントロールできるレトルト食品について、その特徴を説明した後に夜遅い日の食事に活用したいかを確認したところ、65%の人が喫食の意向がありました(図5)。

これらの調査から、働く女性における夜遅い食事では【手軽さ】と【健康】がポイントになることが分かりました。特に多くの人が懸念を持ちながらも解決できていない【健康】の課題について、解決できるような食事

図5 遅い日の夕食にカロリーコントロール可能なレトルト食品を食べたいと思いますか？



が求められています。

「働き世代のための夜遅い食事のとり方」に関する動画はこちらから



活動報告

第45回日本肥満学会／ 第42回日本肥満症治療学会学術集会・ 市民公開講座

去る2024年10月19日、20日に第45回日本肥満学会／第42回日本肥満症治療学会学術集会がパシフィコ横浜会議センターにおいて開催され、10月20日には日本肥満症予防協会との共催で市民公開講座が開催されました。

開催日：2024年10月20日（日）14:00～16:30

会場：パシフィコ横浜会議センター 3F 315

参加者：101名、うち内臓脂肪チェック希望者65名

テーマ：“肥満症”の予防・改善で100年の健康人生を考える

内容：



挨拶及び講演	宮崎滋 先生	日本肥満症予防協会 副理事長	肥満症は生活習慣病の源流—心筋梗塞、脳梗塞—そして、癌、認知症まで—
第1講演	横手幸太郎 先生	日本肥満学会理事長、千葉大学学長 日本肥満症予防協会執行理事	肥満症の予防、治療で100年人生を勝ち取ろう！最近の話題から
第2講演	藏城雅文 先生	大阪公立大学大学院医学研究科 講師	肥満と生活習慣病—痛風だけじゃない、尿酸値—
第3講演	福田真嗣 先生	慶應義塾大学生命先端科学研究所 特任教授 株式会社メタジェン代表取締役社長CEO	腸内細菌が決める!? あなたの体型と健康のひみつ
実践プログラム	森本聡尚 氏	花王株式会社 GENKIプロジェクト	生活チェックシートを使った実践プログラム
内臓脂肪チェック	希望者に内臓脂肪測定を実施		

■“肥満症”の予防・改善で100年健康人生を考える”をメインテーマに専門家による講演を実施

肥満症に関する専門家の講演では、肥満が健康に与える影響やその予防策について説明があり、肥満症はさまざまな病気の原因となる危険因子であり、特に内臓脂肪が過剰に蓄積されると、血圧や血中脂質、血糖に異常を引き起こし、動脈硬化や脳卒中、心臓病、糖尿病、関節の病気等のリ

スクを高めるため、早期の対策の重要性が説明されました。

具体的には、食事を見直し、定期的に運動することが効果的で、ストレスを管理し、質の良い睡眠をとることも重要で、これらを通じて生活習慣全体を見直すことが肥満症予防につながると強調されました。

また、肥満と高尿酸血症の関係や腸内細菌と肥満の関係等、専門分野に特化した講演も実施されました。

■内臓脂肪を“見える化”して動機付け～地域・職域のポピュレーション向け健康づくりに新提案～

肥満研究の最前線で活躍する専門家の講演に続き、講座の最後に花王GENKIプロジェクトが協力する「肥満症予防実践プログラム」が実施されました。

このプログラムは、まずスマホを用いた内臓脂肪測定デバイスで、自分の内臓脂肪の大きさ（目安）を把握し、

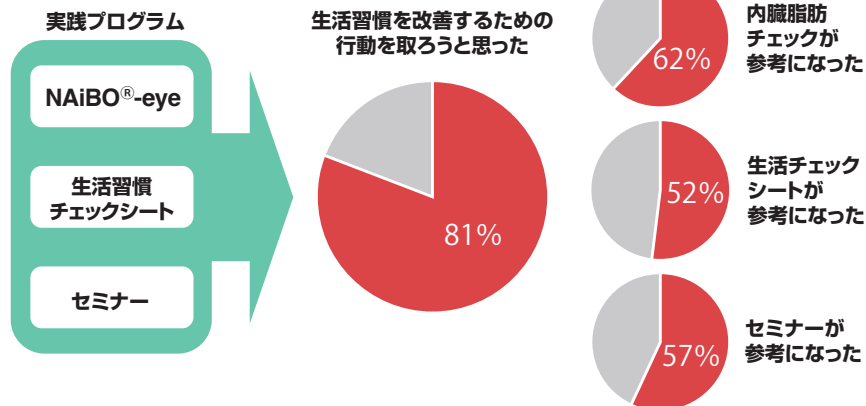
次に内臓脂肪と生活習慣に関する研究知見に基づいた18問からなる「生活チェックシート」で、個々の身体活動や食生活の特徴を自己評価します。

その結果を踏まえ、「チェック!あなたのくらし方は内臓脂肪をためやす

い? ためにくい?」と題されたセミナーが行われ、具体的な改善策の助言が提供されました。

参加者からは、「普段測れない内臓脂肪(目安)を初めて知ることができた」「BMIは普通なのに内臓脂肪が高

いという結果に驚いた」といった生の声が多数寄せられ、約81%が生活習慣を見直す行動に結び付くという好評価を得ました。



■地域・職域の健康づくりイベントで活用しやすいツールのパッケージ

この取り組みの背景には、花王がベルト型内臓脂肪計(医療機器)の開発に成功した実績があります。これは従来のX線CTを用いて行われてきた内臓脂肪測定を簡便にしたものです。

今回のスマホを用いた内臓脂肪測定デバイスは数千人分の内臓脂肪データと体形データに基づいて、内臓脂肪の目安量を算出する独自のアルゴリズムを実装しています。専門家は「内臓脂肪の数値はあくまで目安」としながらも、実際の数値を知ることで、自

身の生活習慣に対する認識が深まり、座る時間の短縮や食事サイズの調整、朝食の早期摂取、そしてスマート和食®といった無理なく実践可能な改善策への意識変革につながると評価しています。

さらに、自治体や企業が主催する健康イベントなど、地域や職域のポピュレーション向け施策において、内臓脂肪測定デバイスと生活チェックシートのパッケージは、内臓脂肪への気づきを促すきっかけになり、働き世代のメタボ対策や高齢者のフレイル予防に寄与する重要なツールとなると期

待されます。

こうした取り組みが、個々の健康意識を高め、ひいては「内臓脂肪は生活を変えることで改善可能」であるという前向きなメッセージを全国に伝えることが、今後の100年健康人生実現に向けた大きな一歩となるでしょう。

認定NPO法人健康都市活動支援機構ホームページ「ヘルシーパートナーズ」より一部抜粋
<https://www.healthy-partners.com/kao-report32/>



インタビュー

生命のエネルギーと食物のエネルギー、そして肥満

公益社団法人日本栄養士会 代表理事会長で日本肥満症予防協会の執行理事を務めておられる中村丁次先生に、栄養学の観点からエネルギー代謝と肥満の関係についてお話を伺いました。

人間が生きていくために第一に必要なことは、生命のエネルギーを獲得することです。栄養学が生理学から独立した学問体系を図るきっかけになったのは、実は、生命のエネルギーを日常の飲食物から獲得していることが明らかになったからです。体温を維持する熱エネルギー、筋肉の収縮する運動エネルギー、神経には電気エネルギー等、多様なエネルギーにより人間は命を維持し、生活を営んでいます。この生命と生活のエネルギーは全て食物から獲得しているということが、栄養学の始まりです。

18世紀、ヨーロッパで誕生した栄養学は、約300年かけて、食品中に含まれる炭水化物、脂質、タンパク質が酸化されてアセチル CoAとなり TCA サイクルに入って、このサイクルを循環して ATP が産生され、この ATP がエネルギーの本体になっていることを突き止めました。これら3つの栄養素をエネルギー産生栄養素といいます。

興味深いことに、アセチル CoA が TCA サイクルを回転して、ATP が産生

されるのは細胞内のミトコンドリアで行われますが、実は、このミトコンドリア、もとはという生命に感染した微生物だったというのです。ミトコンドリア内で、アデノシン二リン酸 (ADP) にリンが高エネルギー結合し ATP となり、大量に産生された ATP は臓器に分配されて、各細胞内でリンを分離し、その際に発生するエネルギーを生命のエネルギーにしています。

3つの栄養素から産出されるエネルギー量は、1gにつき糖質が約4kcal、脂質が9kcal、たんぱく質が4kcalで、これらはアットウォーターの係数といわれ、栄養学で最も重要な係数となっています。この係数のおかげで、生体のエネルギー消費量と食物からの摂取エネルギー量の関係が科学的に解釈できるようになりました。係数を策定したアットウォーター博士は、今でも、アメリカ栄養学会の父として尊敬されています。1calとは、1gの水の温度を145℃から155℃まで上昇させるエネルギー量なので、たった1gの砂糖をなめると、4kcalのエネルギーが産生されて、4Lの水の温度を1℃



公益社団法人日本栄養士会
代表理事会長

中村丁次

あげることができるということになります。生命は効率のよいエネルギー産生をしているのです。ちなみに現在では、生命のエネルギーは化学結合のエネルギーと考えられていますが、当時は栄養素が燃焼したエネルギーと考えられ、このことが一般化しているので、現在でも燃焼の単位が使われています。

このように考えると、肥満はエネルギー源になる体脂肪が過剰に蓄積された状態であり、その形成過程では、運動による ATP の消費以上に、食事からのエネルギー産生栄養素からのアセチル CoA が増大して、体脂肪の合成が更新され肥満の引き金になることが考えられます。今後、細胞内の ATP の動態が実測でき、その状態が評価できるようになれば、肥満の科学もさらに進歩することが予測されます。

研究報告

肥満と短鎖脂肪酸の密接な関係に関する研究報告

当協会の協賛会員である江崎グリコ（株）が研究を行っている肥満と短鎖脂肪酸の関係についての研究報告を掲載します。

■肥満と短鎖脂肪酸

肥満は健康寿命の延伸を妨げている重要な社会課題です。腸内細菌と

ヒトの健康の密接な関連は近年、ますます注目されており、肥満と腸内細菌やプロバイオティクス、プレバイオティクスについても多くの研究が報告されています。プロバイオティクス、プレバイオティクスの健康効果を媒介する重要な因子の一つが、腸内細菌によって産生される短

鎖脂肪酸です。

■江崎グリコ独自のビフィズス菌
Bifidobacterium animalis subsp.
lactis GCL2505

ビフィズス菌などに代表されるプロバイオティクスが短鎖脂肪酸を介して健康効果を発揮するためには、生きて腸まで届くことが必要です。

多くのプロバイオティクスは胃酸や胆汁酸などのストレスに暴露されることで死滅します。GCL2505株（図1）は健康な成人由来のビフィズス菌で、臨床試験において生きて腸まで届き、さらに腸管内で増殖すること、水溶性食物繊維イヌリンとの組合せを2週間摂取することで、腸内のビフィズス菌を増やし、短鎖脂肪酸（酢酸、プロピオン酸、n-酪酸）を増加させることが示されています。

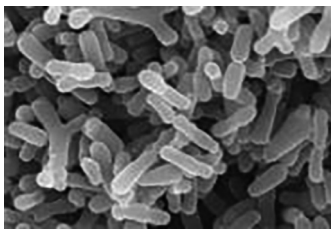


図1 GCL2505株の電子顕微鏡写真

■ GCL2505株とイヌリンの抗肥満効果

1) 安静時のエネルギー消費量の向上効果

①短鎖脂肪酸と安静時のエネルギー消費量

安静時エネルギー消費量は、覚醒状態で必要な最小限のエネルギーで、一日に消費するエネルギーのうち約60%を占め、主に呼吸や内臓の活動、体温維持に使われるエネルギーで構成されています。なかでも体温維持は主に褐色脂肪細胞による非ふるえ熱産生によって行われます。短鎖脂肪酸は受容体であるGPR41を介して交感神経系をコントロールし、褐色脂肪細胞の活性化を介してエネルギー消費を調節すると考えられています。これらのことから、腸管内で短鎖脂肪酸を増加させるGCL2505株とイヌリンの摂取がヒトの安静時のエネルギー消費量にも影響を与え、と考え、臨床試験を実施しました。

②臨床試験の概要

BMIが25以上30未満の健康な成人男女 44名を対象に、GCL2505株 100億個とイヌリン 5.0gを含む乳製品の4週間の摂取が安静時のエネルギー消費量に

及ぼす影響をプラセボ対照二重盲検並行群間比較試験により調べました。その結果、GCL2505株+イヌリン摂取群ではプラセボ摂取群と比較して、間接熱量計で測定した安静時のエネルギー消費量が

有意に増加しました。2週目、4週目における群間差はそれぞれ、101.8 kcal/day、84.4 kcal/dayで（図2）、qPCRで測定した糞便中の総ビフィズス菌数についても、L2505株+イヌリン摂取群は、プラセボ摂取群と比較して有意に高い値を示しました。

2)内臓脂肪・体脂肪の低減効果

①短鎖脂肪酸と内臓脂肪・体脂肪

短鎖脂肪酸による内臓脂肪・体脂肪の低減は、腸管内外における複数のメカニズムで行われます。腸管内の短鎖脂肪酸は、受容体であるGPR43を介して血糖値の調節や食欲抑制を行うGLP-1の分泌を促進し、腸管から吸収された短鎖脂肪酸は、脂肪細胞特異的にインスリンシグナルを促

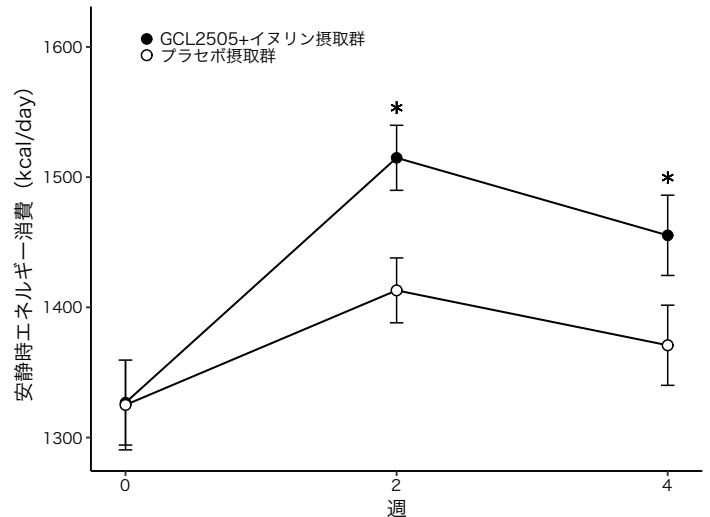


図2. 間接熱量計による安静時エネルギー消費量の変化

0週目は平均値とその標準誤差、2週目、4週目は推定周辺平均の値とその標準誤差から作図

*:群間で有意な差が認められた ($p<0.05$)

進し、脂肪蓄積を阻害します。さらに、前述の通り、腸管から吸収された短鎖脂肪酸は、褐色脂肪細胞の活性化を介して安静時のエネルギー消費量を増加させます。これらが相加的に作用することで、短鎖脂肪酸によって内臓脂肪・体脂肪が減少すると考えられています。これらのことから、GCL2505株とイヌリンの摂取は、ヒトの内臓脂肪・体脂肪にも影響を及ぼすと考え、臨床試験を実施しました。

②臨床試験の概要

BMIが23以上30未満の健康な男女120名を対象に、GCL2505株 100億個、イヌリン 2.0gを含む乳製品の12週間の摂取が腹部内臓脂肪面積に及ぼす影響をプラセボ対照二重盲検並行群間比較試験により調べました。

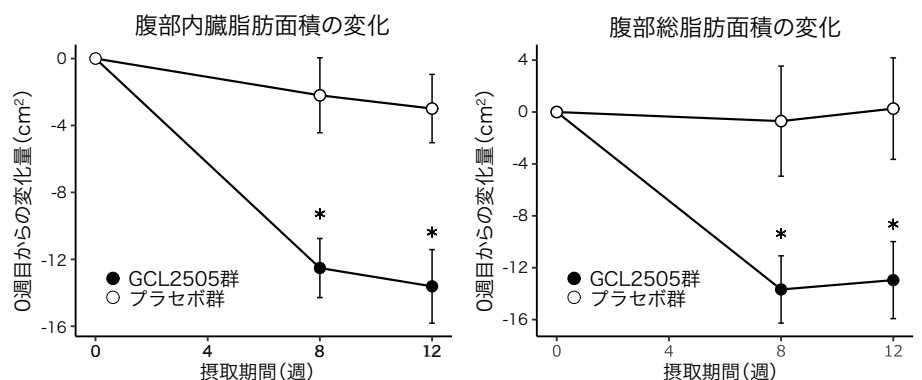


図3. CT検査による腹部内臓脂肪面積、腹部総脂肪面積の変化

値は平均値±標準誤差で表記

*:群間で有意な差が認められた ($p<0.05$)

その結果、GCL2505株+イヌリン摂取群では、CT検査によって測定した8週目、12週目における腹部内臓脂肪面積、腹部総脂肪面積（体脂肪）がプラセボ群と比較して有意に減少しました（図3）。また、qPCRで測定した糞便中の総ビフィズス菌数、複数の内在性ビフィズス菌数についても、プラセボ群と比較して有意に高い値を示しました（図4）。

江崎グリコ（株）では、今後もGCL2505株と水溶性食物繊維イヌリンによる短鎖脂肪酸の産生、産生された短鎖脂肪酸を介した健康効果に着目した研究を進めるとともに、生活者への啓発活動を行うことで、人々の健康寿命の延伸に寄与していくとの事です。

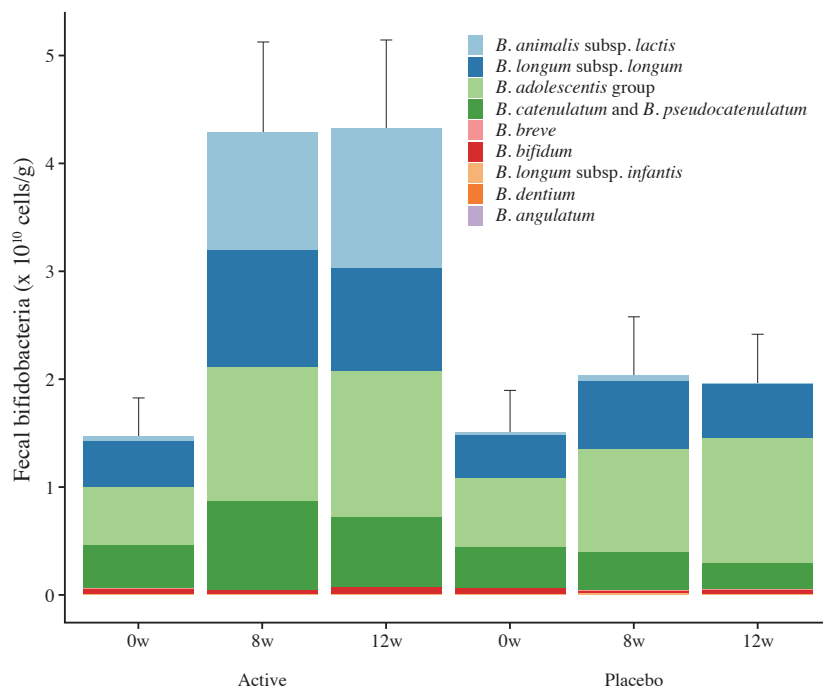


図4. qPCRによる糞便中のビフィズス菌種の菌数変化

値は平均値±標準誤差で表記

※総ビフィズス菌数、内在性ビフィズス菌、*B. animalis* subsp. *lactis*, *B. longum* subsp. *longum*, *B. adolescentis* group, *B. catenulatum*, *B. pseudocatenulatum*で群間の有意差あり (p<0.05)

プレゼントのお知らせ

日本肥満症予防協会のオリジナル冊子・3種

ご希望の方に、以下の協会オリジナル冊子を無料でプレゼントいたします。詳細は、当協会ウェブサイトにてご確認ください（QRコードからアクセスできます）。

- ①肥満症予防ガイドブック—肥満症と健康生活
- ②Good Weight Note—グッドウエイト手帳
- ③肥満症治療読本—肥満症を放置していませんか？

対 象：肥満症の治療や予防に携わる専門職の方
（一般の方のご応募はご遠慮ください）

応募条件：当協会メールマガジンのご登録

送 料：無料

提供部数：各10部まで（※）

応募締切：2025年12月末日



※送料無料は各10部までとなります。それ以上の部数をご希望の場合はメール（info@himan.jp）にてお問い合わせください。
※冊子の無料提供上限は100部です。10部以上ご希望の方は、郵便または宅配便（送料実費/受取人払い）にて承ります。

特別協賛 花王株式会社

協 賛 大塚食品株式会社、松谷化学工業株式会社、ノボ ノルディスク ファーマ株式会社、江崎グリコ株式会社、大正製薬株式会社、田辺三菱製薬株式会社、日本イーライリリー株式会社