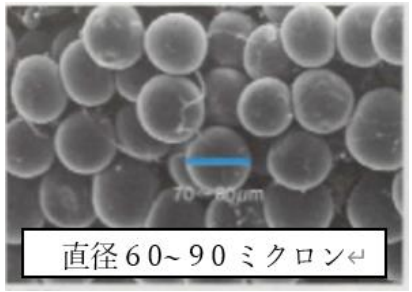
脂肪細胞ってね

大きくなる（肥大化）だけでなく数も増えていくんです

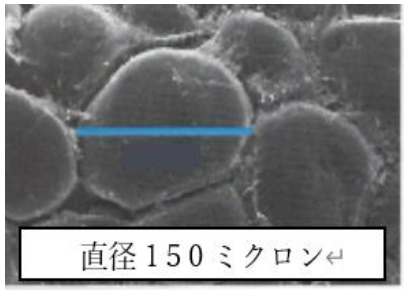
2022.5.13

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

1 脂肪細胞の大きさは？



2～3倍 →



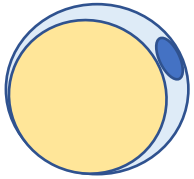
2

過食

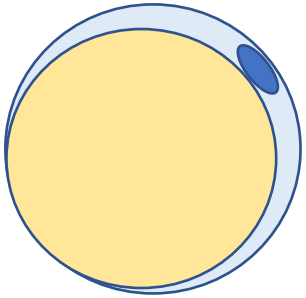
高脂肪食

ジャンクフード

異性化糖

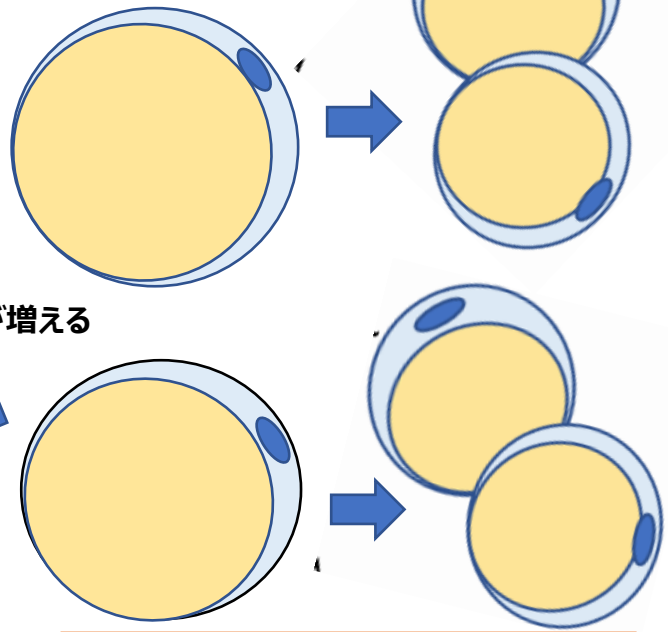


肥大



十分に肥大した脂肪細胞

数が増える



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

3 脂肪細胞の数が増える前に体重を4～5kg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)