

体内の脂肪をからめて出す

東京女子医科大学名誉教授

医学博士 横山 泉

体内の脂肪の種類

- * 体脂肪 (内臓脂肪、皮下脂肪)
- * 血中脂肪 (中性脂肪、コレステロール)

体に溜まった脂肪を減らすには、

今までは、

燃やす : 脂肪を燃やす代表的な食品…… とうがらし 1日の必要量 30g

溶かして出す : 脂肪を溶かした代表的な食品… ウーロン茶 1日の必要量 10

これからは、“**からめて出す**”

1 体脂肪の除去

最新情報 (2006年1月):

ある食材に含まれる“**キノコキトサン**”には、体内の脂肪をからめて排泄したり吸収を防ぐ効果がヒトにより確認された。(荻窪臨床薬理クリニック)

ある食材とは、 シイタケ マイタケ シメジ エリンギ エノキダケ
ナメコ キクラゲ マッシュルーム

A 子さん(54歳・主婦)のデータ

1日平均摂取カロリー-1710Kcal、キノコ 15g 摂取

3か月後 総コレステロール 225 ---→ 190

中性脂肪 120 ---→ 60

体重 68Kg → 63Kg

脂肪をからめて出すキノコの**1日の必要量 15g**

(“キノコキトサン”が体脂肪の脂肪を吸着し、排泄してキレイな細胞にする)

冬季だと、摂取したカロリーは、体温を保つために皆エネルギーとして使われてしまい、内臓の代謝を高めるためのエネルギーとして使われなくなる。すると、内臓に脂肪が溜まってくる、そうすれば動脈硬化、認知症、心筋梗塞など、いろいろな弊害が起きる。

そこで、運動によりエネルギーを消費するというよりも、なんとかして吸い取ってくれる・・・たとえば、顔にでてきた脂を吸い取り紙で吸い取るような気持ちで脂肪を吸い取れたら良いのではないかと考えられて研究した結果、キノコに含まれる“キノコキトサン”

という物質が、体脂肪を吸い取ってきれいな細胞にしてくれるということが判った。

長年の研究結果：**シイタケ、エノキダケ、マイタケ** の 3 つが、**脂肪をからめて出す**
効果が高いことが分かった。・・・ 1日の必要量 15g

あまりたくさん摂ると、他の栄養物まで取り除いてしまうので注意。

体内に溜まった脂肪をからめて排泄する、キノコの効果を活かす調理法がある。

キノコをすりつぶす：キノコキトサンは細胞膜の中にあるので、細胞膜を壊さないと吸収しない。

15gのキノコに0.15g位のキトサンが含まれる。これが4倍から6倍位の脂を吸取って排泄してくれる。

体脂肪をからめて排泄させる粉キノコの作り方：

キノコを天日干しにする

天日干しにしたキノコを耐熱皿に広げ、ラップをせずに電子レンジ（500W）で30秒チンして乾燥させる。

をすり鉢でよくする。（1週間保存可）

体内に溜まった脂肪をからめて排泄するキノコの効果をさらに高めるには、**味噌に混ぜる**。
味噌の大豆“サポニン”と一緒にになると、糖分とか脂肪分の吸収を遅らせる効果がある。
そのために肝臓での脂肪の合成が少なくなる。

2 血中脂肪の除去

プラ - ク：血球が集まって固まった状態。これが脳に飛んでいけば脳梗塞、心臓で固まれば心筋梗塞の原因となる。

赤血球についての脂肪をからめて排泄するには、脂肪を柔らかく乳化させる必要がある。
そりためには、卵を摂るとよい。卵の黄身に含まれるコリンが乳化を助けてしてくれる。

乳化：水に溶けない・・・例えば油であるが、通常は分離しているが乳化すると水の中で油がコロイド化して周りに浮き輪のようなものになり、浮遊している状態をいう。

コリンが、赤血球に付着した悪玉コレステロールをはがしてくれる。なお善玉コレステロールはそのままである。

卵でからめた脂肪を体外に排泄するには、ある食材が必要

赤血球についての脂肪を絡めて排泄するには、**卵 + もずく** が良い。

その料理は、卵もずくス - プ が良い。更に、夕食時が効果的。

どうして夕食がよいか。

例えば、コレステロールの薬を飲んでいる人は夕食後に飲む。肝臓でコレステロールを作るのが大体夜中の2時位、そのときに合わせてコレステロールを造らないようにしようとするので夕食時が良い。

もうひとつの留意事項は、コリンは熱に弱い。従って、火を止める直前に卵を入れるとよい。