

楽して内臓脂肪を減らす秘訣

(2006年10月放映)

岡部クリニック
医学博士 岡部 正

メタボリック症候群とは、 (内臓脂肪面積 = 100 cm² 以上)

内臓脂肪が何故悪いかというと、メタボリック症候群の原因は先ず内臓脂肪が溜まりすぎることから始まる。

脂肪細胞という悪いイメージがあるが、正常な脂肪細胞からは“アディポネクチン”という善玉ホルモンが出ている。この“アディポネクチン”というのは、糖尿や高血圧を予防したり血管が傷ついたのを治してくれる、いわば身体の中の修理屋である。

内臓細胞が溜まるということは、脂肪細胞が大きく膨れてしまうことを意味する。

脂肪細胞が大きく膨れると、悪玉ホルモンがたくさん出てくる。悪玉ホルモンがいっぱい出てくると、アディポネクチンが出なくなってしまう。だから糖尿や高血圧になりやすくなり、その結果メタボリック症候群で動脈硬化になってしまう。また、動脈硬化になってもアディポネクチンが出てないので、治してくれない。どんどん進行して、心筋梗塞とか脳梗塞などいろんな重篤な病気が出てしまう。

“アディポネクチン”が低いと、動脈硬化、大腸がん、前立腺がんになりやすい。

内臓脂肪が増えると・・・

健康な人		メタボリック症候群
脂肪細胞	----->	肥 大 ----->
アディポネクチン (善玉ホルモン)		悪玉ホルモン ----->
		----->糖尿
		----->高脂血症
		----->高血圧
		> 動脈硬化
		脳梗塞
		心筋梗塞

このような人の食生活の改善の仕方

- | | | |
|--------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| 1 最近急に太った
急太りの人 | 2 やせているのに
お腹ポッコリの人 | 3 何を食べてもすべて
身についてしまう
丸々太りの人 |
| | | |

- | | | |
|-------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| 脂肪の肥大化を防ぐ-----> + | 脂肪の消費を促進する-----> + | 脂肪の吸収を防ぐ |
| 1 日豆腐 1 丁を塩分のある
ものと一緒に食べる。 | 1 日 30 分の早歩き、
豆腐 1 日 1 丁を塩分ある | 生のカツオにレモンを
かけて食べる 1 日 2 切れ。 |

ものと食べる。

1日30分の早歩きを食前に、豆腐1日1丁を塩分のあるものと一緒に食べる。

内臓脂肪を確実に減らす秘訣

1 急太りの人

脂肪の肥大化を防ぐ。

最新情報：大豆食品に多く含まれる“**コングリシニン**”には、内臓脂肪の肥大化を防ぎ、内臓脂肪を減少させる効果がある。

(2006年10月27日第27回に本肥満学会)

大豆食品：豆腐、納豆、豆乳

大豆食品に多く含まれる“**コングリシニン**”は、以前からアディポネクチンを増やすと言われてきたが、今回の学会で“**コングリシニン**”を多く摂った人は内臓脂肪が5%減ったというデータが報告された。

* 大豆食品の中で**1番効果があったものは豆腐**(カロリーが殆ど同じで、コングリシニンが多い)

“**コングリシニン**”の含有量(1食分の材料に含まれるmg)

納豆(1パック): 0.8、豆乳(200g): 1.6、豆腐: 2(半丁)

* 内臓脂肪を減らす豆腐の“**コングリシニン**”は、水にはほとんど溶けず、塩分によって溶解する

塩分を含む調味料 塩、しょう油、みそ

塩分がコングリシニン**の溶解をよくする。吸収が良くなるので、効果が倍になる。**

天然の塩はマグネシウムを含むので一層良い。

2 お腹ポッコリの人

脂肪の消費を促進する。

下腹ポッコリは女性に多い。隠れ肥満、年齢とともに運動量も減り、基礎代謝が低下し、消費するカロリー - が減ってくるので同じ量食べていると太ってくる。

注目情報：内臓脂肪を効率よく消費するには、**最大酸素摂取量()の50%の歩き方が有効である。**

()最大酸素摂取量 : 全力疾走したときの酸素消費量

お腹ポッコリの人

脂肪の消費を促進する最大酸素摂取量の 50%とは：

1 分間の心拍数が 110—120 拍になる歩き方で、汗ばむ程度。普通に歩いている人を追い越せるくらい。 普通の心拍数は 60—70

早歩き-----> 5 分後 10 秒間の脈拍が 18 拍程度。それより多ければゆっくり、少なければやや早めに歩く。

1 回 7 分以上、1 日合計 30 分以上歩くこと。

食事だけで痩せようとするとうる筋肉が落ちてしまうので基礎代謝が減ってしまう。

すると、カロリー - を使ってないから体重が減らなくなる。体重が減らないと止めてしまう。これを“リバウンド”という、リバウンドで体重が増えると、前より内臓脂肪がもっと増えてしまうので要注意。

脂肪の消費を促進する早歩きは、食前にすると効果的

脂肪をエネルギー源にして燃やすには、食前が良い。例えば、糖尿で血糖値を下げるには、血糖を燃やす食後が良い。目的によって時間帯を変えた方が良い。

運動によって消費するのは、内臓脂肪である。立っているだけではカロリー - は消費しない。

3 丸々太りの人

脂肪の吸収を防ぐ

新情報：カツオに多い“ヒスチジン”を摂ることによって、満腹中枢を刺激し食欲抑制作用が認められた。 (文教大学女子短期大学)

カツオのタンパクには、“ヒスチジン”というアミノ酸が豊富に含まれている。一般的にタンパクは筋肉に使われるが、たくさんヒスチジンを摂るとそれが脳の方に行き、“ヒスタミン”に変わってそれが満腹中枢を刺激する。

カツオのタタキがお勧め

丸々太りの人は、脂肪の吸収を防ぐ効果のあるカツオに、レモンをかけて食べると効果倍増！

レモンの中に“リモネン”という成分があり、これが食欲を抑えてくれる。

“リモネン”と“ヒスチジン”との相乗効果で一層食欲を抑える。

新情報：リンゴ・キウイ・トマトなどに多く含まれる“オスモチン”は、筋肉細胞と結合し脂肪燃焼を持続させる。 (東京大学大学院)

リンゴやトマトに含まれている植物タンパクのひとつに“オスモチン”というのがあるが、“オスモチン”の形が善玉ホルモンのアディポネクチンに似ているので、組織にくっついてアディポネクチンと同じような効果が期待できる。

内臓脂肪が取れなくても、こういうものを多く食べていると、アディポネクチンの良い効果が出てくる可能性がある。

楽しんで内臓脂肪を取る秘訣：

豆腐1丁を塩分と一緒に摂り、30分早歩きし、カツオのタタキをにレモン汁を加えて食べる。