

## アディポネクチン(スーパー健康ホルモン)

(2007年3月放映)

岡部クリニック院長  
医学博士 岡部 正

世界の医学界が注目するスーパー健康ホルモンの強力パワー -

・・・日本で発見されたホルモン

スーパー-健康ホルモン “アディポネクチン” とは、

糖尿病・高脂血症・高血圧・動脈硬化などのメタボリック症候群を予防改善し、さらに最新判明したところでは、ガンをも予防する。

“アディポネクチン”の“アディポ”は「脂肪」という意味で、脂肪細胞から“アディポネクチン”が分泌される。

脂肪細胞が太って膨らむと、“アディポネクチン”が分泌されなくなり、減少してしまう。

したがって、太った人の方が病気になることが多いと言われる。太った人がやせて脂肪細胞が縮まれば、“アディポネクチン”が出るようになり、病気が減る。

一方、ガリガリにやせて脂肪細胞がなくなると、また“アディポネクチン”が出なくなり、痩せたヒトにも病気が多くなる。適度な脂肪が大切である。

脂肪細胞		アディポネクチン分泌量
適度	>	多い
大	>	少ない

アディポネクチン

- 糖を利用----->糖尿病予防改善
- 脂肪を燃焼----->高脂血症予防改善
- 血管を拡張----->高血圧予防改善
- 血管を修復----->動脈硬化予防改善

最近判明 腫瘍の増加抑制----->ガン予防

東京大学のラットの実験で、ラットに胃ガン細胞を移植しアディポネクチンを注射したところ胃ガン細胞が1/10に縮まった。すなわち、抗癌剤のような作用をした。

現に、アディポネクチンの少ない人は乳がん・大腸ガンの発生率が2-3倍高いことで、アディポネクチンは体内でガンを予防してくれているということが判ってきた。

新情報 100歳以上の女性66人と、若い女性66人の血中アディポネクチンの量を比較

100歳以上の人は、若い女性の人より約2倍アディポネクチンの量が多かった。

(慶応大学医学部)

アディポネクチンの多い人が長生きをしている。

アディポネクチンを増やす食材に含まれる成分が判ってきた。

ただし、多種類の成分を工夫して摂ることが大事。

新情報 マグネシウムや食物繊維にアディポネクチンの分泌を増やす効果のあることが判った。(Diabetes Care 2006)

両方多く含まれる食材は海藻類(ヒジキ>コンブ>ワカメ>モズク)

マグネシウムと食物繊維を多く含むもの:

ヒジキが断トツに多い	一食分中	ヒジキ Mg 約 62mg	食物繊維 約 4.5g
		コンブ Mg 約 40mg	食物繊維 約 2g
		ワカメ Mg 約 20mg	食物繊維 約 0.9g
		モズク Mg 約 10mg	食物繊維 約 0.9g

ヒジキを使った料理の例

ヒジキのニンジン・玉ネギのおろし酢

材料 4 人前	*ひじき乾燥---15 g	おろし酢	*酢-----10m l
	*だし-----1/2 カップ	*ニンジン---80 g	*薄口醤油—小さじ 1
	*みりん-----小さじ 1	*玉ネギ-----30 g	*塩-----少々
	*醤油-----小さじ 1	*リンゴ酢---30m l	*サラダ油---20m l

作り方 水で戻したひじきを軽く茹でる。

みりんと醤油をだしに混ぜ、ひじきをいれてひと煮立ちさせる。

おろしたニンジン・玉ネギ、リンゴ酢、酢、薄口醤油、塩、サラダ油を混ぜ合わせる。

ヒジキの汁気をふきんで絞り、器に盛り、おろし酢をのせる。

酢を使っていることがポイント-->酢を使うことで吸収がよくなるのと、食物繊維が柔らかくなって食べやすくなる。砂糖の代わりにリンゴ酢を使い、カロリー控えめにする。

日本料理の店 築地・田村 三代目 田村 隆さんの検査数値

4 ヶ月後

アディポネクチン(基準値 5.0 以上)	3.7	>6.4 $\mu$ g / m l
体重-	84.5	>79.5Kg
ウエスト	107	>99.5cm
中性脂肪(基準値 150 未満)	272	>99mg/dl
血糖値(基準値 110 未満)	122	>97mg/dl

最新日本肥満学会発表 魚類に多く含まれる EPA は、抗炎症作用によりアディポネクチンの分泌を増やすことが判った。(東京医科歯科大)

(マグロトロ・サンマ・サバ・ウナギの蒲焼のうち特にサバがよい)

