

「夏太りから脱却して痩せる体作りを」

猛暑がひと段落。とはいえ彼岸までは例年暑いのでまだまだ予断を許さないところ。炎天下で汗をかいて代謝がよいような感じがするが、実際には“暑さ”は脂肪の代謝を悪くさせるため実はこの時期は“太りやすい”のです。そのメカニズムを理解して冬の痩せやすい時期に向けて痩せる体作りをしていきましょう。

○太る脂肪

私たちが普段摂取している脂肪は「すぐに代謝されて太らない脂肪」と「代謝されにくく太る脂肪」があります。主に魚に含まれる脂は前者であり、肉や植物の脂（一部異なる）は後者になります。それ以外に脂肪の蓄積を助ける脂肪があります。マーガリンはその代表例で脂肪の代謝を妨げ太りやすくなり、痩せにくくなる脂肪です。

○太りやすくする食事バランス

糖は一般に10%が睡眠中、50%が日中の活動のエネルギー源として使われ、40%が脂肪に変換されます。摂取量そのものが減れば脂肪として蓄えられる部分が減るが、突然に糖類を減らすと“空腹感”が強くなり、辛いかもしれません。また、糖は脂肪の代謝そのものを悪くするため、燃焼しにくい体（痩せにくい）になってしまいます。そればかりか糖はコレステロールの代謝も妨げてしまうため、高コレステロールや高い中性脂肪、そして更年期やストレス症状などを表してしまいます。つまり、日頃の食事の中で麺類、ごはん、糖類や炭水化物が多い食生活、間食の甘いものが多い人たちでは太りやすく、痩せにくい体を作ってしまう。

○褐色脂肪細胞（かっしょくしぼうさいぼう）

私たちの体には脂を燃焼させてくれる脂肪があり、それを褐色脂肪細胞と呼びます。これは、主に魚類の脂肪で構成されており、日本人は魚の脂の代謝が特に活発です。この褐色脂肪細胞を動かせることが太らない体を作る最も近道でしょう。褐色脂肪細胞はDHA/EPAを得ることで動きますが、魚類の脂は体内でDHA/EPAに変換されています。ただし、変換するためには $\delta 6$ （デルタ）不飽和酵素の働きが必要です。

○ $\delta 6$ 不飽和酵素

この酵素が働かなければ痩せる体になりにくい。酵素はマーガリンや重金属、糖質などで働きを阻害され、運動や高たんぱく食、低い気温などでよく働く。暑い時期は酵素の働きが悪いため脂肪が燃えにくいのです。

○まとめ

日本人は魚類の脂肪が特に吸収・代謝されやすく、それは適切に脂肪を燃焼させます。食の欧米化やメディア等の影響もあり魚類<肉類の食事が中心となり、摂取する脂肪も燃えにくく蓄えてしまう傾向にあります。加えて運動不足や気温の上昇、糖質の過剰摂取とビタミンの低下などから脂肪そのものの代謝も行われにくくなりました。それらに起因して高コレステロール、高脂血症、太りやすく痩せにくい。そして感情の変動や憂鬱感、ネガティブな感情などを生み出しやすくなってしまいました。これから秋-冬に向けて気温が下がり運動を行いやすい環境、脂肪の燃えやすい環境になってきます。年末に向けて痩せる体を作るためには炭水化物・糖類を減らし、タンパク質（魚や赤身肉）を増やす食事を目指すことと、週に3回を目指して運動を行っていくことで適切な体型作り、維持を目指していきましょう。あるいは冬にむけて太らない体型作りにも生かせそうですね。

お知らせ

- ✓ 9月13日(水)~14日(木)は出張のため休診。
- ✓ 9月17日(日)は日曜診療いたします。
- ✓ Facebookでも情報を発信、問い合わせもできます。
- ✓ LINE@では日曜診療や休診のお知らせ、ニュースレターの発行などを案内しています。
- ✓ LINEから問い合わせも可能です。
- ✓ LINE@の登録は右のQRコードから。

