

体内脂肪が燃えやすい『痩せる体質』にするには？

有酸素運動



◎人体内の脂肪は①皮下脂肪・②内臓脂肪に分けられます(左図-1)。ヘソ周りが90cm以上の肥満の人は②が溜まり、糖尿病・高脂血症・高血圧になりやすくこれがメタボ(内臓脂肪症候群)なのです。

●食べ過ぎると体に脂肪が溜まり太ります。体脂肪を溜めるのは(1)白色脂肪細胞と(2)褐色脂肪細胞です。

(1)は80〜90%の脂肪を含み、エネルギーの大きな貯蔵場所です。(2)は40〜50%の脂肪を含み、体が冷えた時に脂肪を燃やし(消費)・体温を保つ働きがあります。だから、『褐色脂肪細胞』(2)が活性化すると(良く働く)と体脂肪が減り・体重も減ります(左図-2)。

★痩せ体質細胞(2)が良く働くと、運動などをしなくても内臓脂肪が消費され(減り)・太りにくい体になるが、個人差があります。(2)は新生児(生後2週間以内の赤ん坊)に多く、(2)が良く働くと体内の脂肪を多く燃やし・体温を上げ、体脂肪が減ります。

※脂肪が燃え易く・体脂肪が減り易い『痩せ体質』になりたい人は、『よく噛んで食べる』ことです。ある会社で『食べ物を口に入れたら、一度ハシ(箸)を置いて、よくゆっくり味わって噛む』ことを実行すると、ドカ食いを防ぎ、半年間で社員達の体重が平均4kg減りました(左図-3)。

●噛むと、その刺激が脳に伝わり、交感神経(運動時に働く神経)を刺激し、ホルモンのノルアドレナリンが出ます。すると、褐色脂肪細胞が良く働き、脂肪が良く燃え・体脂肪が減ります。また、食べ物を良く噛み砕くと、その刺激で脳内にヒスタミンが作り出されます。

▲緑茶を飲むと『カテキン』が脂肪分解酵素を活性化し、体脂肪を減らし、痩せる』と言われる。が、食事の量を減らし・運動するなどの生活改善の方が大切です。

ダイエットになり・体重が減るのです(左図-4)。

ヒスタミンは、満腹中枢(腹が一杯と知らせる神経)を刺激し・食べる量が少なくなっても『満腹感』と感ずるから

図-2 注目の「やせ体質細胞」とは？

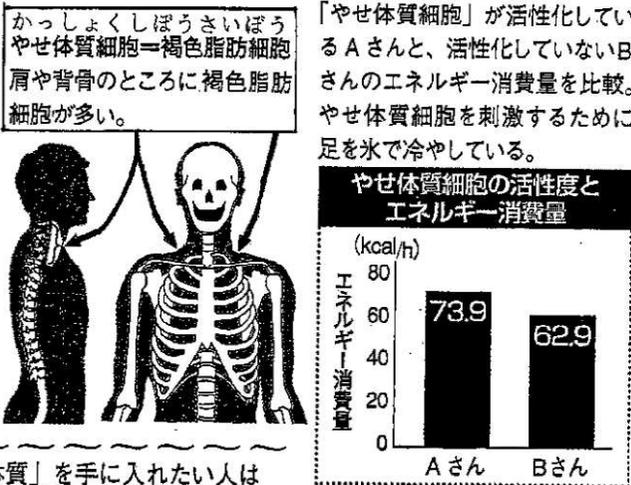


図-1

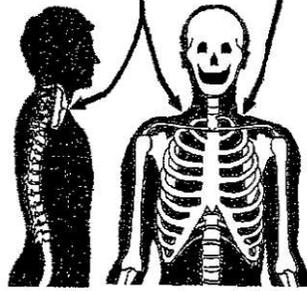
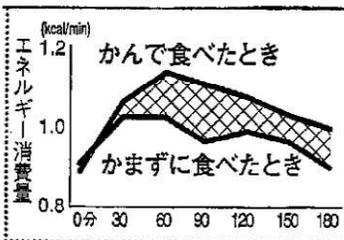


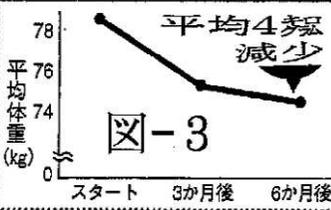
図-4

よくかんで食べると褐色脂肪細胞が活性化する。かむとその刺激が脳に伝わり、交感神経を刺激してノルアドレナリンという褐色脂肪細胞を活性化する物質が放出される。これにより、脂肪の燃焼が促される。かむことの効果はもうひとつあり、そしゃく刺激が伝わると、脳内でヒスタミンが生成される。ヒスタミンは満腹中枢を刺激し、少ない量でも満腹感を得られるようになる。



脂肪が燃えやすい「やせ体質」を手に入れたい人は「よくかんで食べる」こと。ある企業では、和食のはしの作法を守って食事をすることで、6か月間で平均4.1kgの減量に成功している。しかも挑戦した社員の96%が減量に成功という好成績。

はしの作法を守ってダイエット



ポイントは口に食べ物を運んだら、一度はしを置くこと。自然とそしゃく回数が増え、ドカ食いを防ぐことができる。

●体格指数(BMI)

$$\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2} = A$$

$$\frac{A}{\text{身長(m)}} = B$$

B = 18.5 ~ 25未満が普通