

脂肪燃焼のカギ

褐色脂肪細胞・ベージュ細胞Ⅱ

春めいてくると身体を動かしたくなってきますね。せっかくなら脂肪燃焼のカギに注目してみましよう。

皮下脂肪や内臓脂肪にあたるのが白色脂肪細胞。褐色脂肪細胞と白色脂肪細胞は働きがまったく違います。白色脂肪細胞はエネルギーを蓄えるのが主な仕事。使い切れず余った糖質や脂質をとり込み、エネルギーとして蓄えます。その量が増えることで肥満になるのです。一方の褐色脂肪細胞は、熱を作り出すのが主な仕事。糖質や脂質をとり込んで熱を作り出す。筋肉を鍛えて代謝を上げれば、健康的に体重を減らせます。同じように褐色脂肪細胞を活性化させればエネルギー消費が高まり、肥満治療につながるはずだと、研究が進められているのです。

加齢とともに褐色脂肪細胞が減っていくのは事実ですが、活性化させるのは可能。中高年でも褐色脂肪細胞の活性が高い人は、スリムな体型を維持しているという研究データもあります。

褐色脂肪細胞の有無を調べるには、食事をしたときのある変化が、褐色脂肪細胞の存在の手がかりになるかもしれません。それは、食事をして、身体が温かくなるかどうかです。これまでさまざまな研究が続けられている中、ベージュ脂肪細胞という新たな脂肪の存在もわかってきました。白色脂肪細胞がベージュ化したもので、褐色脂肪細胞に似た働きがあるそうです。

『褐色脂肪細胞』を刺激

身体を変える食事とは

褐色脂肪細胞は、熱を生み出すのが仕事。パワーアップさせるには寒いと感ずることがベストだそう。

食へること、運動することで寒冷刺激と同じ効果を得られないかと研究が進められています。今期待されている、褐色脂肪細胞のパワーを上げる＆白色脂肪細胞をベージュ脂肪細胞に変える方法をお伝えします！

ロート製薬FUJICUより参照

1. 辛いもの

唐辛子のカプサイシン、生姜のパラドール、辛子やわさびのアリルイソチオシアネートなどの辛味成分は、褐色脂肪細胞をパワーアップさせることがわかっています。意外なことに、私たちの身体は辛味成分を温度と共通のタンパク質で認識。温度受容体を刺激しているのです。そこから交感神経を介して褐色脂肪細胞に働きかけ、熱産生を促進。内臓脂肪を減少させる効果もあるとか。

2. 油

魚油（DHA、EPA）も、辛味成分同様に温度受容体を刺激。褐色脂肪細胞のパワーアップに役立ちます。美と健康に欠かせない魚油。太りにくい身体作りを目指すためにも、やはり魚は積極的に摂りたい食品です。また、オリーブに含まれる苦味成分、オレウロペインも温度受容体を刺激しますから、オリーブオイルも褐色脂肪細胞の活性化につながりそう。オレウロペインは、特にエキストラバージンに多く含まれています。

3. コーヒー・紅茶

コーヒーなどに含まれるカフェインや、緑茶に含まれるポリフェノールの一種、茶カテキンも温度受容体を刺激します。ティータイムも褐色脂肪細胞のパワーアップに役立てられそう！ただ、カフェインは体内時計に影響するので、飲む量や時間には気をつけて。

運動で脂肪細胞をパワーアップ！！

褐色脂肪細胞をパワーアップさせるなら、遅筋を鍛えるのが有効。筋肉には大きく分けて遅筋と速筋があり、前者は主に有酸素運動に使われる、長時間にわたって力を維持するための筋肉。後者は瞬発的に大きな力を発揮する筋肉です。遅筋を鍛えるのはウォーキングやジョギングなどの持続的な運動がいいでしょう。寒冷刺激&持続的な運動を組み合わせられる水泳は、より脂肪細胞のパワーアップにつながるかもしれません。

肩甲骨や背骨の周りなど、背面に存在している褐色脂肪細胞。存在している場所を動かして血流を促進すれば、褐色脂肪細胞をパワーアップできる可能性が。

