

健康レシピ～ぼちぼちダイエット

褐色脂肪細胞で 脂肪燃焼！

2種類の脂肪細胞

脂肪細胞には大きく分けて2種類あります。

前者の褐色脂肪細胞と白色脂肪細胞です。

褐色脂肪細胞は、糖質や脂質を取り込み分

解して熱を作り出すことから痩せる細胞と

言われています。

大人になるにつれて褐色脂肪細胞の数は減り

ますが、ゼロになるわけではありません。

この褐色脂肪細胞を活性化させることにより

エネルギー消費が高まり脂肪燃焼がしやす

くなります。

一般的に脂肪細胞と言われる働きをしているの

が白色脂肪細胞です。白色脂肪細胞は血液中の

中性脂肪や糖などのエネルギー源を細胞内に中

性脂肪として蓄えています。

不足した時のエネルギーとしても使われます。

他にも白色脂肪細胞は冷えから内臓や身体の機

能を守る断熱材の働きをしていると言われ、脂

肪1cmほどの幅で5〜6枚分に相当する保温効

果があると言われています。

食品で活性化！

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

がベストです。食事や運動する事で寒冷刺激

と同じ効果を得られないかと研究が進めら

れています。

褐色脂肪細胞分布図



首・背骨の周り
肩甲骨の周り
脇の下

①辛いもの

*唐辛子…カプサイシン

*生姜…パラドール

*からしやわさび…アリリイソチオシアネート

②油

魚油 (DHA, EPA) も辛味成分と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。

③コーヒー・紅茶

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。

おたすけ万能辛味噌だれ

材料

韓国唐辛子 1カップ

にんにくみじん切り 2片

ごま油 80cc

三温糖 小さじ1〜2

美味しい粗塩 大さじ1

味噌 小さじ1

※日本の一味では辛すぎて危険なので注意。
韓国唐辛子でお願いします。

①お鍋ににんにくのみじん切りとごま油を入れていい香りがしたら火を止める。

唐辛子、三温糖、粗塩を入れて馴染ませたら再度火にかける。さっと炒めるだけでOK

②ボウルに味噌を入れて①と味噌と馴染ませる。

※色、匂い移りしても大丈夫な保存容器に入れて冷蔵庫で保管してください。

