

## 体脂肪の増加を抑制する成分

### 体脂肪増が及ぼす悪影響

皮下脂肪や内臓脂肪、血中脂肪などの体脂肪が蓄積すると、体にはさまざまなデメリットが発生します。太って体形が崩れるだけでなく、健康面でも動脈硬化などに起因するさまざまな疾病のリスクが高くなります。

さらに、肥満はテストステロン(男性ホルモン)の分泌を低下させるなど、ホルモン分泌を乱すため、筋肉の成長にも悪い影響を及ぼすと考えられます。健康維持のためにも、筋肥大のためにも体脂肪を減らすことが有効です。

しかし、体脂肪を減らすには、消費エネルギー量(カロリー)が摂取エネルギー量を上回ることに基本であり、摂取カロリーを減らしすぎると、今度は筋肥大が難しくなります。

過度な食事制限をしないで体脂肪の蓄積を抑制するには、運動量を増やす方法だけでなく、摂取した脂肪の代謝を活発にしたり、吸収を抑えたりする方法もあります。(※脂肪の代謝や吸収も効率が変わることで結果的に消費カロリーの増加や摂取カロリーの減少につながる場合もあります。)



### 脂肪の燃焼を活発にする成分

#### ・カルニチン

運動時に摂取することで脂肪燃焼を促進する効果があります。筋トレや運動がある程度の時間続けていると、体脂肪が遊離脂肪酸に分解されて血液に流れ込み、筋細胞に取り込まれます。

その遊離脂肪酸はカルニチンと結合することで細胞内のミトコンドリアという細胞器官に入り、エネルギー代謝されます。しかし運動をしない人が摂取しても効果は出にくいです。

a-リポ酸という成分と一緒に摂ると相乗効果が高まるため、2つを混合したサプリメントもあります。食材では羊のラム肉やマトン肉にカルニチンが多く含まれています。

#### ・a-リポ酸

細胞内のミトコンドリアに存在する補酵素のひとつです。ATP(アデノシン三リン酸)生成反応を助けて脂肪の代謝を促します。

a-リポ酸は、糖質のエネルギー代謝に強く貢献する性質をもっているため、体脂肪のもととなる脂質(脂肪)と糖質の両方の代謝に対して効果を発揮します。食材では微量しか含まれていないため、サプリメントのほうが摂りやすいです。

#### ・コエンザイムQ10

エネルギー物質であるATPを作り出すための補酵素のひとつです。体内に広く分布し、細胞内のミトコンドリアに存在します。補酵素であるコエンザイムQ10は、ミトコンドリアに入ってきた脂肪酸のエネルギー代謝に関わる酵素作用を助けます。しかし、加齢とともに体内から減少するため、それにともなって脂肪(脂質)のエネルギー代謝も減弱していきます。食事やサプリメントからコエンザイムQ10を摂取することにより、こういった衰えをリカバリーできると考えられます。

また、強力な抗酸化作用があり、健康維持にも有効な成分であります。

食材では、イワシやサバ、豚肉、牛肉、大豆、ピーナッツ、きな粉、ごまなどに多く含まれます。ただし、吸収効率が低いため、サプリメントのほうが一定量を摂りやすいです。

