

## 中鎖脂肪酸でリバウンドなしダイエット

私が中鎖脂肪酸をはじめて知ったのは数年前、小腸や大腸に慢性的な炎症をおこすクローン病という難病の治療においてでした。

クローン病では、消化器に負担のかかる食事をできるだけ避ける食事療法が治療のひとつとなつていますが、この食事に中鎖脂肪酸が使われているのです。チューブで鼻から消化管に直接、食事を入れる経腸栄養剤けいちようがそれです。

クローン病の患者さんは、状態さえよければ、口から普通に食事をとることができませんが、やはり、腸に負担をかけないという点でさまざまな食事制限があります。

なかでも油はやつかい。たとえば、一般の食用油にはリノール酸が多く含まれていますが、リノール酸はからだを構成する細胞などにとつて欠かせない成分ですが、これをとりにすぎると、腸の炎症の引き金になるといわれているからです。

しかし、中鎖脂肪酸入りの油はこうした心配がありません。炎症をおこしにくい油としては魚の油やオレイン酸が多いオリーブオイルがありますが、こうした油となら



んで最適だと考えています。中鎖脂肪酸は小腸に負担の少ない油ということで、患者さんの食事療法として使われていたのです。

ほかに、手術後の流動食や未熟児のエネルギー補給にも、中鎖脂肪酸が長年利用されています。

それから年月を経て、最近、この中鎖脂肪酸に体脂肪を減少させるはたらきがあることを知り、興味をひかれて調べてみました。

すると、実際に人を対象にした実験で、中鎖脂肪酸にはダイエット効果があるという結果が出ていることがわかったのです。

実験をおこなったのは、お茶の水女子大学の近藤和雄教授のグループです。

実験方法を説明していきましょう。実験に参加した方々は、肥満判定の尺度となるBMI (ボディ・マス・インデックス) 体格指数、体重(kg)÷身長(m)の2乗)が24・6kg/m<sup>2</sup>以上の、ちよつと肥満気味の成人男女82名です(ちなみに、女性の理想のBMIは21、男性では22)。

この人たちに、12週間(約3カ月)にわたって指定する食事を食べてもらい、1カ月



ごとに体重や体脂肪の測定、血液検査などをおこないました。

実験期間中の1日の摂取カロリーは、約2200キロカロリー。そのうち脂質は70gで、中鎖脂肪酸を1・6g含んでいます(油をパンにぬったもの)。半分の方は対照群として、大豆となたねの調合油をとってもらったとのこと。ダブルブラインド法といって、自分がどちらの油を食べているかわからないようになっていきます。

実験期間中は油の効果を正確に把握するために、これまでとちがう生活習慣(たとえば運動など)に変えることを避けてもらいました。

その結果、中鎖脂肪酸入り油のグループでは、調合油のグループよりも有意にダイエット効果がありました。平均して4・5kgも体重が減り(↓)、体脂肪も4・4kg減っていたのです。

腹部の脂肪面積も、中鎖脂肪酸入り油のグループでは最大51・9cm、ウエストも4・0cm減少し、その減り方は調合油のグループにくらべ、明らかに大きいことがわかったのです。

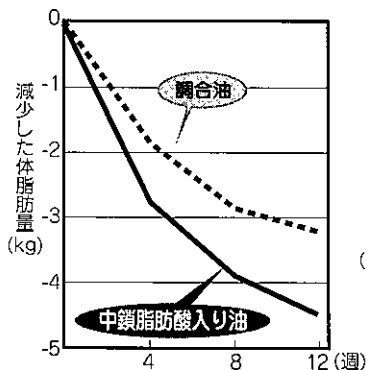




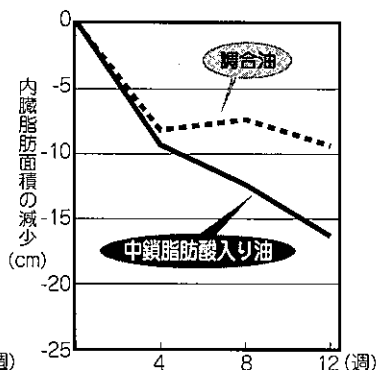
### 中鎖脂肪酸で体脂肪が減った！

BMI 24.6以上の82人に、中鎖脂肪酸を含む油と大豆となたねの調合油のどちらかを含む食事を12週間とってもらって比較

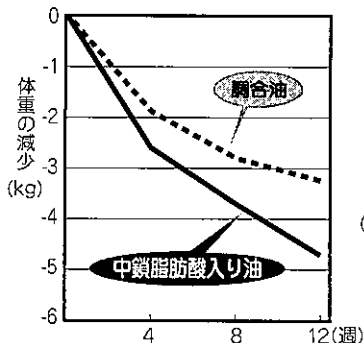
#### 体脂肪が減少！



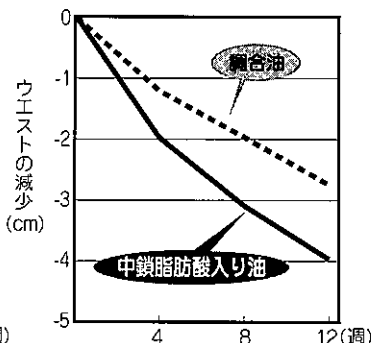
#### 内臓脂肪が減少！



#### 体重が減少！



#### ウエストが減少！



出典：M.Kasai, et al. Asia Pac. J. Clin. Nutr., 12(2003)