

なぜ中鎖脂肪酸にダイエット効果があるの？

脂肪をとれば体脂肪が増えるはず。なのに、なぜ中鎖脂肪酸では脂肪がつきにくいのでしょうか？

それは、脂肪がからだのなかで分解されるメカニズム（代謝^{たしご}）が、ほかの脂肪と大きくちがうからです。

多くの脂肪は、口から入ったあと、胃では消化されないまま腸に到達し、腸壁から吸収されます。その後、リンパ管経由で血液にのり、からだの各組織を回ります。組織や細胞にとりこまれた脂肪はからだをつくる材料として利用されますが、あまった分は脂肪として蓄積され、残りが最後に肝臓へ。肝臓でふたたび分解され、ここでもあまった脂肪が蓄積されます。

こうして見ると、分解されるまでかなり長い道のりです。

いっぽう、中鎖脂肪酸は分解のルートが短いため、それだけ代謝のスピードが速いのです。その速さは、長鎖脂肪酸のなんと4倍。



なにしろ、食べたあと、まず胃で消化されてしまいます。すでに消化されているので、腸管からの吸収も速く、リンパ管を通らずに肝臓に通じる血管を通して、直接、肝臓に運ばれ、分解されます。

このように、中鎖脂肪酸は消化・吸収に負担がかからず、また効率よく分解されるため、からだにたまりにくいのです。

脂肪の分解とは、わかりやすくいうと脂肪の燃焼。つまり、中鎖脂肪酸はたいへん「燃えやすい脂肪」といえるのです。

母乳に中鎖脂肪酸が多く含まれているのも、こうした特性が関係しています。生まれただばかりの赤ちゃんの体温は高めで、これを維持する必要があるわけですが、中鎖脂肪酸はすぐにエネルギーになるので、うってつけというわけです。

また、胃で分解され、体内に吸収されるスピードが速いので、消化器官が未発達な赤ちゃんにもあまり負担にならないといえそうです。

いかがでしょう？

中鎖脂肪酸のダイエット効果は、これまでの油のイメージを一変するものですが、科学的根拠もあり、安心してトライしてもらえらるものだと思います。



では、中鎖脂肪酸はどこで手に入れることができるのでしょうか？

中鎖脂肪酸を主成分にした食用油は、厚生労働省の特定保健用食品（栄養効果以外に健康に有用な機能性があると厚生労働省が認め、健康表示をつけることを許可した食品）として認められ、すでに販売されています。（日清オイリオグループ「ヘルシーリセット」など）。

実際にダイエットをおこなうときは、ダイエットの食事療法として知られる1600キロカロリーの食事のなかで、この中鎖脂肪酸入り油を使っていくのがいいでしょう。

たとえば、

朝…パン1枚、ヨーグルト、サラダ（ドレッシングに中鎖脂肪酸入り油）

昼…おにぎり2個、果物1個

夜…中鎖脂肪酸入り油で炒めた野菜または温野菜を腹七分目とり、残りをご飯、

肉類、魚類

という方法であれば、メニューに頭を悩ませることもないでしょう。

さらに1日30分程度の軽い運動もとり入れれば、特別なことをしなくても、効果はすぐにあらわれてくるはずですよ。



中鎖脂肪酸と長鎖脂肪酸のちがい

	中鎖脂肪酸	長鎖脂肪酸
吸収特性	吸収速い	ゆっくり
分解特性	肝臓ですばやく分解	吸収後、必要に応じて分解
蓄積性	蓄積しない	過剰分が体内に蓄積

中鎖脂肪酸はからだに蓄積されにくい

