

食物せんいを飲み続けたら

体脂肪のもとⅡ中性脂肪が減った！

体についたやっかいなぜい肉……。その正体は「中性脂肪」とよばれるもの。脂肪組織を総称する「体脂肪」のもとです。ダイエットでは、いかにしてこの中性脂肪を減らすかが大きなポイントになります。

食物せんいをとると脂質代謝（体に必要な脂質を新たに作ったり、必要ない脂質を減らすはたらき）がよくなることは、以前からいわれていました。そこで私は実際に、食物せんいの摂取によってどれくらい中性脂肪が減るものなのか、調べてみることにしました（この検討はヘルシンキ宣言ののっとり行いました）。

対象としたのは、血液中の中性脂肪の値が150mg/dl以上（正常域は150mg/dlまで）で、試験に同意をくださった16名の方々です。この方たちを本人たちには知らせずにふたつのグループに分け、いっぽうには食物せんいが7・5g含まれている飲料を、もういっぽうには食物せんいが含まれない飲料を、それぞれ1本ずつ夕食時に飲んでいただきます。2カ月間飲んでいただいたあとに、血中の中性脂肪値がどのように変化しているのかを見ていきました。

その結果、食物せんい入りの飲料を摂取したグループでは、摂取前の268・1mg/dlから193・4mg/dlへと、大幅に下がっていることがわかったのです（平均値）。これに対して、食物せんいを摂取していないグループではほとんど変化が見られませんでした。

この実験で、「通常の食事に食物せんいを7・5gプラスしたほうが中性脂肪が減る」ことが証明されたのです。

現在、食物せんいのファットバーニング効果（脂肪燃焼効果）についても、研究が進められています。

腸内細菌は、食物せんいをえさにして「短鎖脂肪酸」という物質を作ります。この短鎖脂肪酸は、本来は肝臓の中で糖を使ってエネルギーを作るはずの経路を、脂肪を使いエネルギーを作るものに変えやすくするはたらきがあります。その結果、体内の脂肪燃焼が促進されると考えられています。

●食物せんい7.5g入り飲料を摂取した人の
中性脂肪の変化（平均値）

