

カロリーフリー、シュガーフリー、
植物由来の甘味料



ラカンカエキスと天然甘味料ステビアでコクのある自然な甘さに
仕上げました。カロリーゼロ、砂糖不使用で自然派に
こだわる方の食生活をサポートします。



Nature

A 株式会社浅田館
東京都千代田区鍛冶町2-6-1

●お問合せ先 お客様相談室 03-3953-4044
時間9:00~17:00(土、日、祝日を除く)
<http://www.asadaame.co.jp/>



ヘルス・グラフィックマガジン

特集

内臓脂肪

vol. 31

2018

HGM





TITLE

そんなにニクまないで

誕生してからの多くの時間を、飢えとの闘いに費やしてきた人類。そんな背景から、体が余ったエネルギーをしっかり蓄えておこうとするのは、必然ともいえます。なかでも脂肪はエネルギーを効率よく体内にためるのに適し、飢えとの闘いの強い味方でもありました。ところが飽食の時代となった日本において、味方であったはずの脂肪はいつしか疎まれる存在に。特に内臓脂肪の過剰な蓄積は、あらゆる病気を引き起こす原因になることがわかっています。

と、ここで少し心配になったあなたに朗報です。実は内臓脂肪は皮下脂肪よりもつきやすい一方で、とても落ちやすいんです。だからといって、無理な減量で体を壊しては元も子もありません。脂肪ではなく正しい知識を蓄えて、過剰な内臓脂肪を減らすための一歩を踏み出してみませんか？

中性脂肪、コレステロール、内臓脂肪に皮下脂肪。脂質や体脂肪と呼ばれるこれらの言葉は、なんとなく嫌なイメージが強いのではないかでしょうか。たしかに、体内でエネルギーを使い切らずに余らせると「脂肪」としてさまざまな部位にたまっています。でも当然ながら、人間の体にとって欠かせない役割だってしっかり果たしています。まずは、みなさんの健康と特に関わりの深い脂質のはたらきを学びませんか？



脂肪細胞

エネルギーをため、
体の機能を調整する

脂質（特に中性脂肪）をためる細胞で、必要な時にエネルギーを供給する役割を果たしているだけでなく、さまざまな体の機能を調整する物質を分泌しています。脂肪細胞が存在する部位により内臓脂肪・皮下脂肪・異所性脂肪と呼ばれています。今のところ、どのような順番で各部位についていくのかということは解明されていません。

注意事項

内臓脂肪の過剰な蓄積は、
生活習慣病や動脈硬化を招きます。



【監修】宮崎 滋 先生

内臓脂肪

内臓を包み込むようにつなぎ
固定する「腸間膜」にたまつた脂肪



皮下脂肪

皮膚の下、腹筋の上に
たまつた脂肪



異所性脂肪

本来、脂肪が存在しない部位や
臓器にたまつた脂肪



中性脂肪

人間の重要な
エネルギー源となる

脂肪細胞の中に蓄えられています。人間は体を動かすエネルギーとして主にグルコース（ぶどう糖）を利用していますが、そのもととなるグリコーゲンは多くのエネルギーを体内にためておくには適していません。一方で中性脂肪は多くのエネルギーをコンパクトにためることができ、エネルギーが不足した時にすぐ取り出せるスグレモノなのです。

注意事項

中性脂肪の数値が基準値よりも高い場合は、動脈硬化や脂肪肝になるリスクが高まります。



コレステロール

注意事項

LDLコレステロール値が基準値より高い、もしくはHDLコレステロール値が基準値より低い場合には、動脈硬化のリスクが高まります。

主に肝臓で作られ、LDL（悪玉）コレステロールとHDL（善玉）コレステロールなどがあり、それぞれ役割も異なります。LDLコレステロールは血液とともに体中をめぐり、各組織にコレステロールを配ります。配られたコレステロールは細胞の膜やさまざまなホルモンのもとになります。一方でHDLコレステロールは、各組織で余ったコレステロールを回収し、再度分配します。



気づかぬうちに
脂肪をためる!?

ふにふに習慣まちがいさがし

AとBでちがう習慣はどれかな?
6こさがしてみよう!

II こたえあわせは次ページで!

それぞれの習慣がどうして脂肪をためる原因となるのか、早速CHECK!

1. 喫煙

なんと喫煙は、皮下脂肪ではなく内臓脂肪をより増やす原因になるそう。その理由はまだ解明されていませんが、喫煙そのものがホルモンなどに影響を与えているという説や、喫煙者に共通した生活習慣によるものだという説があります。いずれにせよ、喫煙は内臓脂肪の大敵です。

2. ながら食べ／早食い



人は視覚で食欲が刺激され食事をとり、脳にある満腹中枢が刺激されることで満腹感を得ています。ところが、ながら食べは食事に意識が向かないため食べた量を認識しづらくなります。また、満腹中枢に刺激が伝わるまでにはタイムラグがあります。つまり、ながら食べ・早食いをすることで、満腹感を得る前に必要以上に食べてしまうのです…。

3. 脂っこい料理や糖質・アルコールのとりすぎ

これらは体内の中性脂肪を増やしやすく、消費されなかった分はそのまま体に蓄えられます。糖質の中でもバナナやぶどう、柿やドライフルーツなどに多く含まれる果糖は中性脂肪に変わりやすい性質があるので、果物だからヘルシー♪という油断は禁物!



4. 運動不足

エスカレーターではなく階段を使う、歩く速度をあげるなども立派な運動です。以前は20分以上続けて運動をしないと意味がない、といわれていましたが、今では1日1分でも日常生活+αで体を動かすほうがよいといわれています。それなら頑張れる気がしてきませんか？



5. 極端な睡眠時間の過不足／夜遅い時間の食事

平均睡眠時間が6時間未満もしくは9時間以上の人々は、内臓脂肪が多くなる傾向にあります。さらに最近「時間栄養学」という分野の研究で、21時頃になると脂肪をためやすい這伝子が活発に活動し始めることがわかつきました。そのため同じ内容の食事でも、夜遅くに食事をするとより脂肪がつきやすいのです。



6. 慢性的なストレス

ストレスを感じたとき、ごはんやお菓子をドカ食いした経験はありませんか？ 実は、ストレスが慢性化すると「ストレスホルモン」と呼ばれるものが分泌されます。なんとこのホルモンには、食欲を高めるはたらきがあるのです。ストレス発散は重要ですが食べすぎにはご用心…。



脱！ ぷにぷに習慣 こたえあわせ

あなたはいくつわかりましたか？
日々の生活の小さな行動の積み重ねが、内臓脂肪の蓄積につながります。自分の生活を振り返ってみましょう。

横もたれ脂肪で元気

人間が生きていくうえで重要な役割を果たしている脂肪ですが、もちろん「過ぎたるは及ばざるが如し」で増えすぎは考えものです。特に内臓脂肪の過剰な蓄積は高血圧や高血糖を招き、そこからあらゆる病気につながるといわれています。



Q & A 知っておきたい脂肪のリスク

- ◎ どうして内臓脂肪のほうが危険なの？
脂肪細胞は体にさまざまな作用をもたらすアディポサイトカインという物質を分泌しています。アディポサイトカインには血糖値や血圧を高める悪玉と、それを食い止める善玉があります。しかし脂肪が増えてくると、善玉アディポサイトカインの分泌が減る、効きが悪くなるといったことが起ります。さらに、内臓脂肪は皮下脂肪に比べて悪玉アディポサイトカインを多く分泌するので、皮下脂肪よりも病気を引き起こしやすいといわれるのです。

- ◎ 男性のほうが内臓脂肪がつきやすいって本当？
本当です。この理由として女性ホルモンが影響しているという説が、しかし、女性も閉経後には女性ホルモンの分泌が減るので、要注意なんですね！

- ◎ アディポサイトカインにはどのようなはたらきがあるの？
 - 善玉アディポサイトカイン…動脈硬化を防ぐ、インスリンの効きをよくする、血圧を下げるといったはたらきや、食欲を抑える、脂肪が増えてきたことを察知してエネルギーの消費を増やすといったはたらきがあります。
 - 悪玉アディポサイトカイン…インスリンの効きを悪くし血糖値の上昇を引き起します。さらには血圧を上げる、動脈硬化を進行させる、血のかたまり(血栓)を生じやすくするという性質も。

【監修】宮崎 直先生 (プロフィールはp4)

内臓脂肪が増えるので、こんなにもハイリスク。次ページからは気になる内臓脂肪の挙運についても学んでいきましょう♪

オフィスで「しれっと」ストレッチ



お昼がエクササイズのゴールデンタイム

これまで「運動をすること」自体に目が向けられてきましたが、現在「いつ運動をするのか」に着目した時間運動学の研究も進んでいます。その研究から、ダイエットを目的とした運動は昼の時間帯、特に食事後が効果的と考えられています。

stretch 01: 首
ガチ重要任務風
テレフォン



首を左に傾けて、左手で持った電話を右耳に添えます。
次の電話のときには右に首を傾けて、右手で電話を持とう。

POINT
電話を持たない手は、お尻の下に入ることでよりストレッチ効果UP。
くれぐれも、メモの取り忘れにはご注意を。

背中を刺激して、
エネルギー消費
UP！

脂肪には「エネルギーをためる」はたらきがあるとお伝えしてきましたが、近年「エネルギー消費を高める」はたらきをもつ褐色脂肪細胞の存在が明らかになってきています。しかし残念なことに、この褐色脂肪細胞は何もしなければ、年齢とともに活性が低下してしまいます。そこで大切なのが運動による刺激。首・肩・背中に多く存在するといわれる褐色脂肪細胞を、オリジナルエクササイズで刺激しよう！

stretch 02: 背中・腰
束の間の休息
おやつおすすめ



左隣の人に物を渡すときは、右手で頭の上から。
両隣の人とまんべんなくコミュニケーションを。

POINT
受け取る人も同様の動きをすれば、周りも巻き込んでストレッチが可能。
おやつは低カロリーなものを。

オフィスで「ごりっと」トレーニング



ストレッチじゃ物足りないという方へ、
少し強度を高めたエクササイズをご紹介します！
Let's try!



ドアノブをつかんだら、
そこが社長室であるかのような気持ちで
肩甲骨を寄せることを意識してドアを引く。

POINT
決してパン!と急に開けたりせず
ゆっくりと引くことで、
効果も印象もUP。緊張のあまり、
肩が上がらないように注意。

足を肩幅に広げ軽く膝を曲げたら、
股関節から折りたたむようにおじぎ。
続けてゆっくりと腕だけを前方に出し、
上司からOKが出るまでキープ！

POINT
目線は上司の足元を目安にし、
指先から頭、背中、お尻までを一直線にして
誠意を見せよう。
申し訳なさそうな表情も忘れずに。



training 02: 背 中・腰
ハイパー全力
始末書提出

POINT

足を軽く前後に広げ、
股関節から曲げる様に前傾姿勢に。
机に手をつき、逆の手でカバンを持ち、
肩甲骨を寄せせる意識で腕を引く。

POINT
腕を伸ばす時もゆっくり静かに
伸ばすのが◎
慣れてきたら重い荷物で、
話題のお店にお腹を空かせてGO！

training 03: 背中・肩甲骨周辺
アフター5へ速攻
飛び込みスタンバイ

POINT



アプリでもっとしっかりエクササイズ！
WEBGYMでは丁寧な動画レッスンで、家庭
でできるメニューなどを多数紹介しています。
自分が取り組みやすいものを見つけて、ぜひ
継続してみてください！

止まらない食欲に抗うべく立ち上がった編集部員たちの！

食心理学研究室

実は私たちの生活のあらゆるシーンに応用されている心理学。日々の食事にも心理学を取り入れることで無意識のうちに食べる量を減らすことができるのか？！まだまだ食べ盛りも多い編集部メンバーが体当たりで検証しました。



研究方法

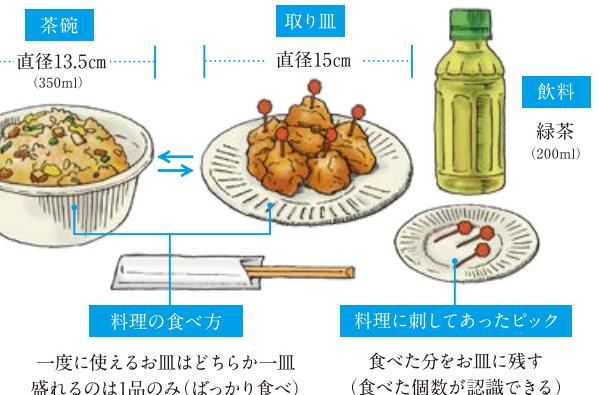
結果

総評

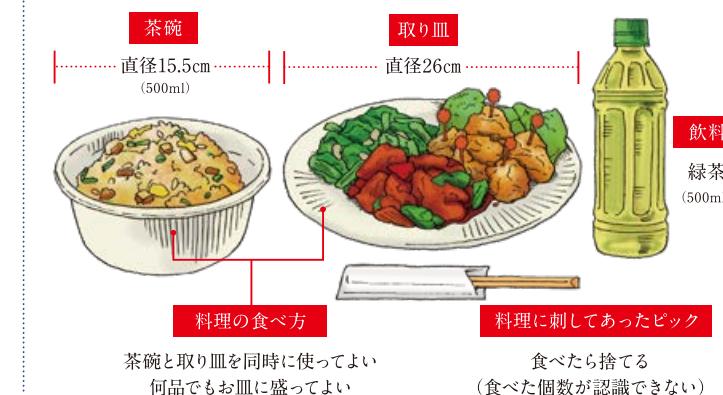
編集部のメンバー10人に食事をしてもらい食事の前後で体重の増加量を測定。
1回目は食事量が減りやすい条件、2回目は増えやすい条件のもと、3日間あけて実施した。

なお、両ともメンバーには「食事に関する実験」ということのみを伝え、大皿で料理を10品準備した。
バイキング形式でおののの取り皿に料理を取って食事をしてもらった。食べ物・飲み物ともにおかわりは自由。メニューは2回とも同じものを提供。

1st time 食べる量が減りやすい条件



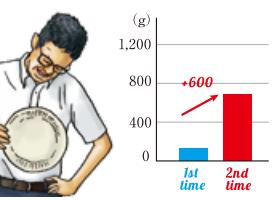
2nd time 食べる量が増えやすい条件



結果

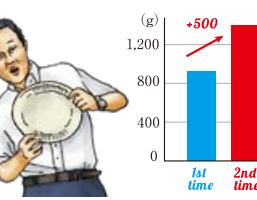
※食事前後の体重の増加量を1回目と2回目で比較

《編集部員 A》



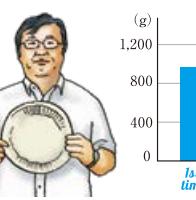
何度もおかわりに行くのが面倒だったから2回目の食事では、一度にたくさん種類をお皿に盛っちゃったよ。こんなに量が増えるなんて。

《編集部員 B》



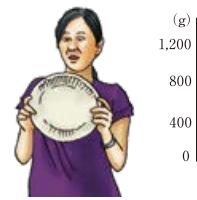
ぱっかり食べは、少し味に飽きちゃった。2回目は自由に食べることができたので、飽きがこなくてずっと食べ続けられそうでした。

《編集部員 C》



1回目も2回目も、いつも通り腹八分目を意識して食べていました。私にはあまり効果がなかったみたいですね。

《編集部員 D》



飲み物は「1本」という単位で認識していたので、おかわりはしませんでしたが、500mlだと無意識にたくさん飲んでしまったみたい。

今回の実験では2回目の条件下での食事において、食事量が有意に増加しました。これらの条件はアメリカで行われた心理学実験に基づいて設定したものでしたが、日本でも同じような結果が確認されたことは興味深いです。また、この実験は効果を知っていても無意識に食事量を変化させることができます。ポイントは自分で食べた量をきちんと把握するという単純なことですから、ぜひ毎日の食事にご活用ください。手始めに、お茶碗を一回り小さいものにしてみてはいかがでしょうか？

監修
坂井 信之 先生より



あなたの家で

毎日サポート し茶いたい

内臓脂肪に
さよならを
言うわ…

ヘルシアの国からやってきた
チャカテリオスⅢ世



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

内臓脂肪に 茶カテキン！

突然ですが、みなさんは茶カテキンが秘めた力を存じですか？ 実は、緑茶などに含まれるポリフェノールの一一種である茶カテキンには、肥満気味の方の内臓脂肪を減らすはたらきがあるんです。ところが茶カテキンで脂肪を減らそうと思ったら、そのためには急須でいれた緑茶の場合で1日あたり湯のみ約5杯を毎日飲まなくてはなりません。緑茶をいれるのって意外に手間かかるし、わざわざ1人分を急須でいれるのは…。せっかくいいことを聞いたのに、これでは日々の忙しさに追われて取り入れられないわ…。

いつでもどこでもあなたを
サポートしてくれる救世主！？

そんなとき、手を差し伸べくれるのが「ヘルシア 茶カテキンの力 緑茶風味」です。ヘルシアシリーズで初の粉末タイプの機能性表示食品で、お湯か水で溶かすだけで簡単に飲めちゃいます。そのうえ、スティックタイプの個包装なので家庭での保存や持ち運びにも便利！ 家庭に常備しておくのはもちろん、会社や旅行先などどんなときでもあなたのそばに。

さらに「ヘルシア 茶カテキンの力 緑茶風味」なら1日2杯でいいんです。24時間、いつだってこんなにも優しく、力強くサポートしてくれるなんて…まさに一家の救世主。あなたの生活スタイルに合わせてまずは始めてみませんか？

2018年11月中旬発売！& HGMの読者に
発売を記念してプレゼントキャンペーンを実施！



機能性表示食品(届出番号:C378)

届出表示:本品は茶カテキンを含みます。茶カテキンには、肥満気味の方の内臓脂肪を減らす機能があることが報告されています。内臓脂肪が気になる方に適しています。

本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

【教えてくれたのは…】梶 勝樹さん(花王株式会社 コンシューマープロダクツ事業部門 ヘルス&ウェルネスプロジェクト)

NICE LAMB!



脂肪燃焼の
強い味方
L-カルニチン！

羊肉に多く含まれるL-カルニチンは、多くの食品のエネルギーに変換されないそ
うやすいというデータ*も…。

チンには、脂肪の燃焼を助けるはたらきがあることを
油脂に含まれる長鎖脂肪酸は、L-カルニチンなしでは
う。カルニチンの摂取と運動を併用すると体重が減り
羊肉を食べて効率よく余分な内臓脂肪を撃退しよう！



週末ワイワイ
ラムチョップ！

Savory Lamb Chops

1 赤玉ねぎをスライスし、春菊
は食べやすい大きさに、レモン
はくし型に切る。

2 にんにくはすりおろし、ラム肉と
★をあわせ、10分ほどおいて
味をなじませる。

3 水を入れた魚焼きグリルに
ラム肉を並べ、中火～強火
で片面7分ずつ焼く。

4 お皿に1とミックスナッツを盛り付け、
合わせた☆をかける。ラム肉を添え、
お好みでレモンをかけて完成。

材料

1人分…446kcal

- 骨付きラム肉…2本 (140g)
- にんにく…1かけ★
- 塩・こしょう…少々★
- オリーブオイル…小さじ1★
- 春菊…15g
- 赤玉ねぎ…15g
- ミックスナッツ…10g (8粒)
- レモン…1/4個
- 粒マスタード…小さじ1☆
- はちみつ…小さじ2☆

POINT

- 春菊とレモンの香りで、ラムのくさみをおさえているので、苦手な方にもオススメです。
- アーモンドには脂質の代謝を高めるビタミンB₂が豊富に含まれています。
- グリルで蒸し焼きにすることで余分な脂もカットできます。
- ナッツはお好みで炒っておくと香ばしさがUPします。

すごいぞ、羊肉。

1. にんにくとしょうがはすりおろし、
ラム肉に☆で下味をつける。

2. まいたけは手で割き、しいたけは
4等分、長ねぎは斜め切り、
にんじんは短冊切りにする。

3. 鍋にごま油と1のラム肉を入れ、
中火で炒める。火が通ったら、
鍋の余分な油をふきとる。

4. 2を加え、全体に火を通したら、
水と★を入れ5分ほど煮込む。

5. わかめと溶き卵を加え、火を止めて
豆板醤で味を整える。

6. 沸騰したお湯で15分ほど茹でた
もち麦を入れ、白ごまをかけて完成。

point.

- 1食でたんぱく質、糖質、野菜がとれる忙しい日にピッタリの一品。
- 低カロリーで食物繊維が豊富なきのこ類、海藻類が具材に。また、もち麦に含まれるβ-グルカンは糖質の吸収を抑える、コレステロールを下げる、腸内環境を整えるというはたらきがあるといわれています。

材料 (2人分)

- | | | |
|-----------|--------------|-------------|
| ・長ねぎ…60g | ・もち麦…1袋(50g) | ・ごま油…小さじ1 |
| ・にんじん…60g | ・にんにく…1/2かけ★ | ・だしの素…小さじ1★ |
| ・乾燥わかめ…2g | ・しょうが…1/2かけ☆ | ・しょうゆ…小さじ2★ |
| ・まいたけ…60g | ・白ごま…少々 | ・水…400mL |
| ・白ごま…少々 | ・こしょう…少々☆ | ・豆板醤…小さじ1 |
| ・しいたけ…4個 | ・卵…1個 | |



平日まつり ラムクッパ
1人分…369kcal



