

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

281号 アディポネクチンでメタボを解消

3回シリーズの3回目



漢方の健康堂薬局の店主 長澤昭と申します。

3月11日（金）に発生した東北地方太平洋沖地震により、被災された皆様に対し、心よりお見舞い申し上げます。

279号からは、「アディポネクチンでメタボを解消」と題して3回シリーズでお伝えいたします。

279号 3回シリーズの1回目（1月24日発行）

1. 臨床試験とは

短編（科学のよもやま話）第196号（2月7日発行）

脂肪細胞とアディポサイトカイン

280号 3回シリーズの2回目（2月14日発行）

2. アディポネクチンとは

（1）アディポネクチンとは

（2）アディポネクチンの効用

短編（科学のよもやま話）第197号（2月21日発行）

健康寿命を延ばす10の生活習慣

（週刊ダイヤモンド 2008 9月20号より）

281号 3回シリーズの3回目（2月28日発行）

3. アディポネクチンを増やすには

（1）基本は運動

（2）アディポネクチンを増やす食品



3. アディポネクチンを増やすには
 - (1) 基本は運動
 - (2) アディポネクチンを増やす食品

3回シリーズの3回目

3. アディポネクチンを増やすには

(1) 基本は運動

激しい運動でなく、日常生活にウォーキングを取り入れるだけで、数ヶ月で効果が出てくるといわれています。ウエストのサイズが小さくなるのに比例して、アディポネクチンの分泌量が増えたと考えても良いでしょう。

(2) アディポネクチンを増やす食品

◎EPA（サバなどの青魚、マグロ）

青魚に豊富に含まれるEPAが、アディポネクチンの分泌を増やすことが日本肥満学会から発表されています。EPAは脂肪に含まれている成分ですので、調理の時に油が落ちてしまう焼き魚よりも、煮汁も一緒に食べられる煮魚の方がおすすめです。

◎大豆・大豆製品

大豆たん白は、コングリシニン・ベータコングリシニン・脂質会合たん白質の3種類から構成されています。このうち、ベータコングリシニンがアディポネクチンを増やすことが発表さ

れています。

また、ベータコングリシニンには、減量につながる働きがあります。肥満の人が体重を減らすとアディポネクチンが増えますので相乗効果が期待できます。

さらに、ベータコングリシニンには、小腸や肝臓に働きかけて、血中の中性脂肪値を下げることで脂肪が蓄積しにくくします。

◎マグネシウムと食物繊維

アメリカでの栄養調査で、マグネシウムを普段からよく食事で摂取している人たちは、血中アディポネクチンの値が高いという報告があります。さらに、マグネシウムには、インスリンの効きを良くして血糖値を適正にコントロールする手助けをしてくれるという働きもあります。マグネシウムを多く含む食品は、アマランサス・緑黄色野菜・ゴマ・アーモンド・大豆などです。そして、マグネシウムと一緒にぜひ摂取したいのが食物繊維です。マグネシウムと食物繊維には、アディポネクチンの分泌を増やす効果があります。この両方の成分を多く含んでいる食材は海藻類です。海藻類には、昆布・わかめ・ひじき・もずくなどがありますが、中でも両成分をダントツに多く含んでいるのがひじきです。

◎トマト

トマトには、アディポネクチンと似た働きをするオスモチンという物質が含まれています。さらに、善玉ホルモンを増やす働きが確認されています。トマトなどの色素成分であるリコピンには、血中アディポネクチンの量を増やす働きがあります。糖尿病・肥満マウスに、リコピンを含むえさを4週間与えたところ、血中アディポネクチン濃度が有意に上昇したことが確認されたという報告があります。

また、リコピンには、老化の元凶である活性酸素を除去する働きがとても強く、その抗酸化力はビタミンEの100倍もあるそうです。

なお、リコピンはトマトの色素に含まれていますので、赤い色の濃いトマトに多く含まれています。

以上、今週の内容でした。

—[プロフィール]—

[プロフィール]—

■長澤 昭（ながさわ あきら）1952年 静岡県生まれ

1980年に薬局を創業。

2000年、毎日新聞「アミューズ」に、「漢方薬に詳しい薬局」として、全国わずか35店のうちの1店として取り上げられる。

2001年、約300の病名・症状別の「病気別漢方選薬システム」を完成させる。

現在は、当店HPにて公開中

□登録／解除の方法

↓ ↓ ↓

<http://kenkodo.web.infoseek.co.jp/melmaga.html>

(E-Magazine からご購入の方はこのメルマガの一番下に解除フォーム有り)

□注意・免責事項

◎一般の方向けの内容なので、厳密な医学用語は使用していません。医学的な専門性から考えた場合、妥当でない表現があると思いますが、なるべく平易な表現を使用するようにしてあります。

◎個別の健康相談を行うものではありません。

◎体の状態は個人によって異なっています。現在治療中の方はかかりつけの主治医と相談をしてください。

◎ご自分の責任の範囲でご利用ください。記載内容を利用し生じた結果について、当方では責任がとれませんのでご了承ください。

=====

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

発行者：漢方の健康堂薬局

発行責任者：長澤昭

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

「薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報」の本文は、著作権により保護されています。

ただ、個人的にお友達に転送することは自由です。その場合、このメルマガの一部だけを転送するのではなくて、全文を転送していただけると、うれしいです。よろしければ、お知り合いの知人、友人に教えてあげてくださいね（商用の場合を除く）。

転載の場合はご一報ください。

=====