

\*\*\*\*\*2012. 07.06\*\*\*\*\*

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

短編（科学のよもやま話）第165号

漢方薬によるダイエット

\*\*\*\*\*



漢方の健康堂薬局の店主 長澤昭と申します。  
昨年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。

発行済みのメルマガは、当店ホームページからご覧頂けます（一部を除く）。



<http://www.kenkodo-igaku.jp/backnumber.html>



\*\*\*\*\*2012. 07.06\*\*\*\*\*

短編（科学のよもやま話）第165号

漢方薬によるダイエット

\*\*\*\*\*

◎ダイエットの原理は、・・・

1. 消費カロリーを増やす
2. 摂取カロリーを減らす

消費カロリーを増やすには、運動をして筋肉を付けることが一番です。しかし、  
「運動をする時間がない」という方や、「毎日コツコツ」は苦手という方にお奨め  
するのが漢方薬です。ダイエットの手助けをしてくれる漢方薬には、消費カロリー  
を増やしてくれる働きがあります。

◎漢方薬によるダイエット（漢方薬は、消費カロリーを増や）

漢方薬は、肥満によって起こる悩み、すなわち、肩こり・

便秘・むくみ・何事もおっくうになる等を解消し、健康的に体質改善をはかるという観点からもお奨めです。

漢方薬は、それを飲むだけで、1年間で最大で8kg減量出来る可能性を秘めています！！

筋肉の量が減ってしまうことが、太りやすくなる原因の1つですが、年を重ねるごとに、少しずつ太りやすくなってしまふ原因は、もう1つあります。それは、「褐色（かつしよく）脂肪細胞の減少」です。「褐色脂肪細胞」って、あまり聞き慣れないでしょう。詳しくは次に説明しますが、この「褐色脂肪細胞」は生まれた時から体内にあるのです。それが、成長期に入ると少しずつ減り始めて、生まれたばかりの時に約100gあったものが、成人になると40g程度にまで減ってしまうのです。

#### ①白色脂肪細胞と褐色脂肪細胞

脂肪細胞には、白色脂肪細胞と褐色脂肪細胞の2種類があります。「白色」と「褐色」と色が違うわけですが、その働きは全く逆の働きをしています。白色脂肪細胞は、体内に入った余分なカロリーを中性脂肪の形で蓄積する働きがあります。これに対して褐色脂肪細胞は、体内に蓄積されたの脂肪や、摂取したカロリーを、熱として放出させる働きのある細胞なのです。

#### ②白色脂肪細胞は全身のあらゆるところにあります。

特に下腹部・お尻・太もも・上腕部・内臓周囲にはたくさんあります。ですから、体重が平均値であっても、下腹部やお尻、太もも・上腕部などの太さが気になる人が多いのです。

#### ③一方、褐色脂肪細胞は、首・腋の下・肩甲骨周囲・

心臓・腎臓周囲に5カ所に集中的に存在します。体内に蓄積された脂肪あるいは、摂取したカロリーを熱として放出させる働きのある細胞です。褐色脂肪細胞の働きが活発な人は、熱としてエネルギーをたくさん消費し、活発でない人は、エネルギーの消費も少なめということになります。活発な人とそうでない人との一日の基礎代謝量の差は、200Kcal/日とされています。一日当たり200Kcalということは、年間だと200Kcal/日×365日=73,000Kcalの差となります。ですから褐色脂肪細胞の働きが活発な人とそうでない人との差は一年間で最大73,000Kcalにもなります。消費するエネルギーの差が一年間で73,000Kcalとは、体重に換算すると

何Kgの差となるのでしょうか？  
栄養学的に脂肪1Kgは9,000Kcalです。ですから73,000Kcal÷9,000Kcal=8.1Kg。  
すなわち一年間で最大で8.1Kgもの差になります。  
この差をなくすためには、どうしたら良いのでしょうか？ 残念ながら褐色脂肪細胞が減少することをくい止める方法はありません。しかし、褐色脂肪細胞の働きを活性化させることは出来ます。  
それをしてくれるのが漢方薬です。漢方薬は、個々の体質の偏りを改善することで体調を整え、それによって代謝が促進し、消費エネルギーを増加します。  
漢方薬が褐色脂肪細胞の働きを活性化させることは科学的に証明されています。  
ですから、漢方薬を飲むことは、1年間で最大で8kg減量出来る可能性を秘めていると言えるのです。

以上、今週の内容でした。

\*\*\*\*\*

発行済みのメルマガは、当店ホームページからご覧頂けます（一部を除く）。

↓ ↓ ↓ ↓

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/m-magazine.html>

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

\*\*\*\*\*

—[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 <http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/m-magazine.html>

-----  
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](mailto: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。

---