

2009年 6月号 Heart Full News

<http://www.heartstaff.co.jp>

毎月発行の情報満載紙「発行」
株式会社ハートスタッフ
本社
〒485-0041
小牧市小牧4丁目626
TEL0568-77-5022
FAX0568-77-5012
岡崎Eoffice
〒444-3174
岡崎市真伝町供養坊18-6
TEL0564-66-0513
FAX0564-66-0523

HSイズム47

H21.5.20

脂肪燃焼メカニズム

～ 美を形にする happycompany ～

■5月19(火)晴れ ウェルサンピア岡崎にて ☆ (^ * ^ - °)v Thanks!!

今日は株日本ベストのHealth&Beautyフォーラムより、早川明夫先生の「脂肪燃焼メカニズム」についてお話しします。

始めに、「体はリセットする！」というのをご存知でしょうか？人は皆、お母さんのお腹の中に居るときに、「長く生き残るためのボディバランスや体重」をインプットされています。例を挙げると、お母さんが肥満体型であれば、そのお子さんもお母さんの体型を「生き延びる体型」としてインプットされているため、その体型に近づこうとして高確率で肥満体型になりやすい。つまり、皆さんそれぞれにインプットされた体に近づこうとする力があるということです。これが「リセット」です。具体的には、

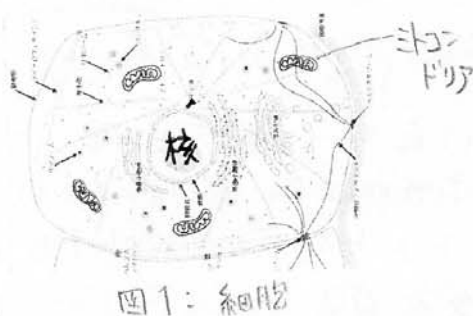
「食べる→エネルギー消費の不足→脂肪蓄積→肥満兆候→脳が体をリセットしようとする（エネルギー消費の増加・食欲軽減）→体が痩せて元の体型（生き延びるに適した体型）へ」

というメカニズムが存在します。しかし、このリセットは、現代の飽食の時代では、「生命の危機」という切羽詰った状況が生み出されないために中々発動しません。現代人は痩せにくい体になっているのです。

では、体に蓄積された脂肪をどのようにして燃焼させてやれば良いのか、そのメカニズムを次にお話します。

まず、体のエネルギーを作っているのが誰なのか、皆さんはご存知でしょうか？恐らく聞いたことのある名前だと思います。それは、「ミトコンドリア」です（図1参照）。細胞の中にあるミトコンドリアが、皆さんの細胞が活発に働けるようにと、エネルギーを作っているのです。しかし、もちろんミトコンドリアが働くためにはごはんが必要です。そのごはんとは、「アセチル coA」です。皆さんが口にする、炭水化物も糖も脂肪も、みな分解されて、アセチル coA となってミトコンドリアのごはんになることができます。つまり、蓄積された脂肪を分解させてアセチル coA にしてやれば、ミトコンドリアによってエネルギーへと変え、脂肪燃焼をさせることができるのです。ちなみに、その脂肪分解を促進するのは、「アドレナリン」です。アドレナリンの作用の一つとして、脂肪分解の促進があるためです。

以上、今回は「脂肪燃焼のメカニズム」についてのお話でした。皆さんも、ご自分の体の中で起きている出来事を、ぜひ想像してみてくださいね！



感謝

ハートスタッフ。 木納 基雄