



受付時間	日	月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:00 (初診受付:11:30まで/日曜のみ11:00まで)	☺	☺	☺		☺	☺	
午後2:30～6:30 ※日曜のみ3:00～6:30 (初診受付:6:00まで/日曜のみ5:00まで)	☺	☺	☺		☺	☺	
☺ 木曜午後の診療担当は、高柴賢一郎先生になります。その他の時間帯は全て平院長が担当します。 ※2013年3月より日曜日の初診受付時間に変更になりました。							



2013年
6月1日発行 第50号
あずさわ 小豆沢整形外科 おもてなしの医療

もうすぐ出るか!? 画期的ダイエット食品物質

痩せられない理由はこれだ!

ダイエット・減量の原理はただ一つ! 次の公式に表されます。すなわち、**[摂取カロリー] < [消費カロリー]** となるようにすればよいのです。摂取カロリーを減らし、消費カロリーを増やすことです。

摂取カロリーを減らすには、過食しないこと、ヘンな食品を食べないことです。食事のカロリー制限の方法については、既に多数の本もありますし、インターネットでも調べられますからここでは省略します。またカロリー量を減らすだけではなく、マーガリンのような毒アブラを排除すること(2012年10月号、11月号参照) 乳製品を摂らないことなども重要です。



消費カロリーを増やすために最も重要なのは、基礎代謝を増加させることです。 基礎代謝とは、何もせずじっとしている時でも常に消費されているカロリー(エネルギー)のことです。「ダイエットには運動」と言われますが、一日中運動できる人はいませんし、人は運動していない時間の方が遥かに長いのです。従って**基礎代謝**が低ければ、多少ウォーキング程度の軽運動をしたところで一日の総カロリー消費量は殆ど変わらず、ダイエット効果は乏しいのです。

よく、「食事量を減らしているのに、全然痩せられない、むしろ直ぐに体重が増えてしまう」という人の話を聞きます。そういう方は**基礎代謝**が低い可能性があります。中には、無意識的にお菓子などを常に頬張っている人もいますが、本当に食事からの摂取カロリーが少ないのに全くやせられない、という人は**基礎代謝**が低い体の構造になっているのです。

脂肪を、貯める細胞、燃やす細胞

では**基礎代謝**の量は何かによって増減するのか?
注目されているのは**褐色細胞**(または**褐色脂肪細胞**とも呼ばれる)です。**褐色細胞**は脂肪を貯めるのではなく逆に脂肪を強力に燃焼消費させ、体温を上げる役割をしています。これは運動とは関係なく常に活動しています。

6月2013年

日	月	火	水	木	金	土
						1 休診
2 全日	3 全日	4 全日	5 休診	6 全日	7 全日	8 休診
9 全日	10 全日	11 全日	12 休診	13 全日	14 全日	15 休診
16 全日	17 全日	18 全日	19 休診	20 休診	21 全日	22 休診
23 全日	24 全日	25 全日	26 休診	27 全日	28 全日	29 休診
30 全日						

★20日(木)は、休診させていただきます。お間違えのないようお願いいたします。

7月2013年

日	月	火	水	木	金	土
	1 全日	2 全日	3 休診	4 全日	5 全日	6 休診
7 全日	8 全日	9 全日	10 休診	11 全日	12 全日	13 休診
14 全日	15 休診	16 全日	17 休診	18 全日	19 全日	20 休診
21 全日	22 全日	23 全日	24 休診	25 休診	26 全日	27 休診
28 全日	29 全日	30 全日	31 休診			

★15日(月)・25日(木)は、休診させていただきます。お間違えのないようお願いいたします。

当院サイトにも情報を掲載しています。どうぞご利用ください。

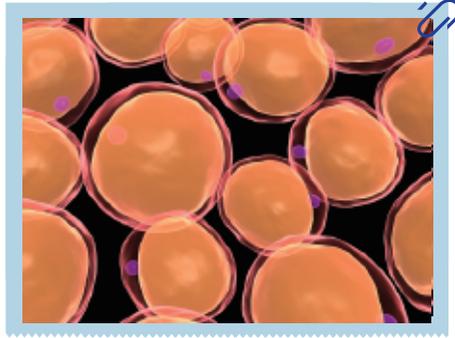
あずさわせいけい どころこむ
<http://www.azusawaseikei.com>

〒174-0051
 東京都板橋区小豆沢2丁目36-13
 マツエククリニックビル 5F・6F
 TEL: 03-5916-4970 FAX: 03-5916-4977

あずさわ通信 第50号 [2013.06.01発行]
 あずさわ おもてなしの医療
小豆沢整形外科
 発行元:

従って**褐色細胞**の量が多く活動が活発な人は基礎代謝が高く、寝ている時にもどんどんカロリーを燃やすので、たくさん食べても太りにくい体質です。

褐色細胞には食欲を抑制したり血糖値をコントロールする作用も見つかっており、メタボ解消のために**褐色細胞**の活性化の方法が世界中で模索されています。また、**褐色細胞**の働きが盛んな人は、体温が高めに維持されるので寒さに強く、免疫力も高いので風邪などの感染症にもかかりにくいでしょう。



それに対して、白色脂肪細胞は脂肪を貯める一方で、カロリー消費は非常に少ない細胞です。従って白色脂肪細胞の量が多い肥満の人は基礎代謝が低く、益々太りやすくなっています。

もう一つ、2008年に発見されたばかりの注目の脂肪細胞があります。その名は**ベージュ細胞**といい、白色脂肪細胞が筋肉から出る**アイリシン**という物質に反応して褐色調に変化して生じる細胞です。**褐色細胞**ほどではありませんが、カロリーを強力に消費して基礎代謝を増やすので、肥満やメタボの解消に役立つと考えられています。

ダイエットの鍵を握る褐色細胞

おさらいです。ダイエットを継続的に成功させ、太りにくい体を作るためには？
そう、基礎代謝を上げることです。

では、基礎代謝を上げるには？

褐色細胞と**ベージュ細胞**の働きを強化することが最重要なのです。

食事制限では基礎代謝は上がりません。

むしろ、単に食事を減らすだけでは、筋肉量が減り、基礎代謝が減り白色脂肪細胞は益々脂肪を貯め込む能力を増やすので、直ぐにリバウンドをします。当然の結果です。

では、**褐色細胞**と**ベージュ細胞**を活性化するにはどうすればよいのか？



北海道大学名誉教授で天使大学大学院看護栄養学教授の齊藤昌之氏らの研究によると、**寒冷刺激はエネルギー消費を高める**ことが解りました。

248人の男女を実験群と対照群に分け、実験群には毎日2時間、室温17℃の中で過ごしてもらったところ、褐色細胞とベージュ細胞を活性化して代謝増加させることが解りました。

つまり、**寒さに慣れる**、という訳です。

中々痩せられないあなた。寒さが苦手、とか言って温かいところでヌクヌクしてれば、ますます基礎代謝が低下してしまいますよ！冬は暖房を切り、夏はギンギンにエアコンの効いた部屋で薄着で過ごしましょう(?)

…とは言われても、元々基礎代謝が低く寒さに弱い人がそんな事できるはずがありませんね。

では低代謝体質の人の肥満に救いはないのでしょうか？

肥満・メタボの解決なるか？ 新物質発見

素晴らしい食品物質が見つかりました。

何と、トウガラシ(唐辛子)に含まれる物質が、寒冷刺激に当たらなくても、**褐色細胞**を活性化させたり、**ベージュ細胞**を作り出す働きがあることが解りました。

ですが、辛いものを我慢して沢山食べ続けなければならないのでは苦痛ですよね？
辛過ぎる食品は胃腸への刺激が強すぎて、潰瘍などのリスクもあります。

心配ありません。「CH-19甘(あま)」という名の新種の甘味系トウガラシに含まれる「カプシエイト」という物質は、普通のトウガラシに含まれるカプサイシンの1000分の1の辛さで、カプサイシンと同様の効果を発揮します。カプシエイトは胃腸負担も少ないので、この物質の利用で、低代謝による肥満やメタボの改善効果が期待されます。

カプシエイトは今、研究者の間で大注目され、盛んに研究されています。普及すれば、日本のメタボ人口が激減するかもしれません。薬剤やサプリメントとして利用できるようになる日が待ち遠しいですね。

