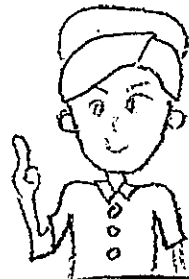
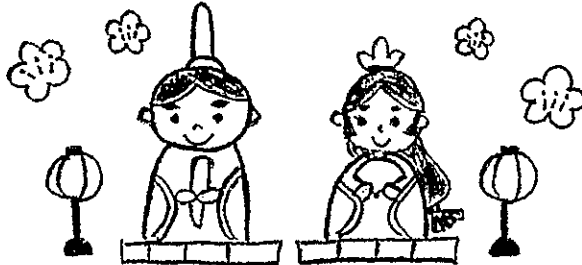


ほほえみ

第 257 号
令和 2 年
3. 1 発行



今回のテーマは、
『長寿ホルモン』です。



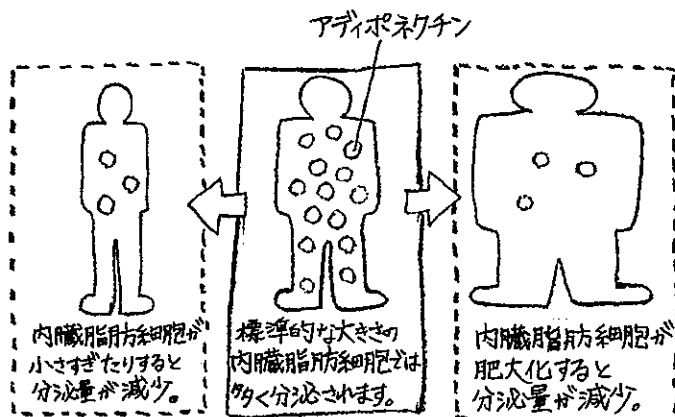
長寿ホルモンとは、正式には“アディポネクチン”というホルモンです。
100歳以上の長寿者には血中アディポネクチン濃度の高い人が多いことからアディポネクチンは、長寿ホルモンと言われています。1996年に発見されたこのホルモンは、現在までに様々な良い効果を体にもたらすことが分かっています。人によって個体差はありますが、どんな人でも持っているホルモンです。

《“アディポネクチン”の主な働き》

- ・プラーク形成を防ぎ血管壁の傷を修復するなど、動脈硬化を予防・改善する。
- ・インスリンの働きを良くして糖尿病を予防改善する。
- ・中性脂肪を下げ、HDL(善玉)コレステロールを増やす。
- ・血管を拡張して高血圧を予防・改善する。
- ・がんを予防する働きがある。 など

《“アディポネクチン”はどんな人が多いの?》

アディポネクチンは主に内臓脂肪において分泌されます。
そのため、脂肪が多く太った人のほうがたくさん分泌されるのでは?と考えるかもしれませんが、事実はその逆です。
太りすぎて内臓脂肪が膨らむことで、アディポネクチンの分泌は弱まります。しかし一方で、内臓脂肪が痩せすぎていると、栄養不足でアディポネクチンを分泌できません。
つまり、アディポネクチンをよく出せるのは、健康な内臓脂肪を持っている人と考えられています。



《“アディポネクチン”を増やす方法とは?》

アディポネクチンは前記した通り、内臓脂肪の増加によって分泌量が低下する特徴があるため、内臓脂肪型肥満を解消することで、その分泌量は自然と増加します。
内臓脂肪を減らすためには、有酸素運動などといった適度な運動が最も有効です。
アディポネクチンを増やすとされている食品には、大豆製品、緑黄色野菜などの食物繊維、海藻類に多く含まれるマグネシウム、青魚、コーヒーなどがあります。
こうした食品を普段の食生活に取り入れたり、肥満解消に取り組むことで、アディポネクチンを増やし、健康な体を維持しましょう。

～内臓脂肪とは?～
食事などから摂取した栄養(糖や脂質)が消費できずに余ってしまうと、それらは脂肪となって蓄積されます。
そのうち、おなかを中心とした内臓のまわりについた脂肪が「内臓脂肪」です。

