

体重コントロールで 善玉サイトカインを働かせよう

「太る」ということ

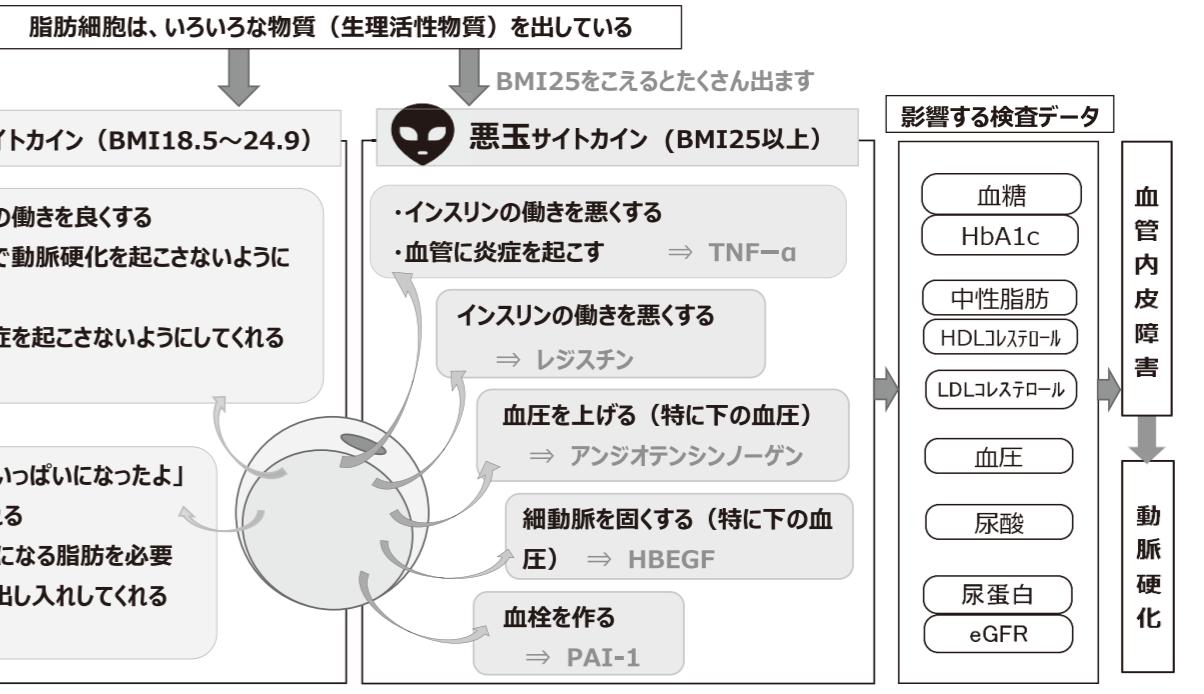
日々食べ飲みしているものは、身体の中で吸収・代謝され、エネルギーとして使われますが、使いきれない分は中性脂肪として脂肪細胞に貯えられ、エネルギーが必要な時には引き出されたりもしています。その収支のバランスが、貯えるほうに傾く割合が多いと、貯えが増えます。脂肪細胞のサイズが大きくなるほど太るということになります。脂肪細胞のサイズは、BMI 25未満と BMI 28を比べると、だいたい2~3倍に大きくなるそうです。ただし、脂肪細胞が大きくなるには限界点があり、目安として BMI 30になるとそれ以上大きくなれず、新たに脂肪細胞の数を増やして貯められるようになることがわかっています。

※ BMI の計算方法

（体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m）

脂肪細胞は貯めたり出したりしている他にも、いろいろな物質（生理活性物質＝サイトカイン）を出す働きをしています。このサイトカインには善玉と悪玉があります。BMI 25を超えると悪玉が優位に出るような仕組みになっています。（下図参照）

悪玉サイトカインは、血糖のコントロールを悪くしたり、血圧を上げたり、血栓を作りやすくしたりする働きを持つています。脂肪細胞のサイズが大きくなるほど、その働きが強まります。BMI 30を超え、大きいサイズの脂肪細胞の数が増えると尚更です。



サイトカインの影響…実際は？

国内の「影響する検査データ」の中の HbA_{1c} を例に、サイトカインの影響について見ていきます。（下表参照）

HbA_{1c} は 1~2か月間の平均血糖値を表していて、日々身体の中で糖の代謝がうまくできているか、血糖コントロールがどの程度できているかを確認できる指標です。

この表を見てみると、健診受診者の中で肥満がある人とのない人で比べた時に、HbA_{1c} 値が高いほど肥満がある人の割合が多く、HbA_{1c} 値が低いほど肥満のない人の割合が多いため、HbA_{1c} 値が低いことがわかります。体重を良い方向にコントロールできれば、悪玉サイトカインを抑えて善玉サイトカインの働きをよくすることができ、血糖のコントロールも良好となります。

BMI 25 以上ある人の場合は、現在の体重の 3~5% 分を減らすと、善玉サイトカインの出が良くなると言われています。

「食欲が抑えられない」は、意思が弱いせいではない！

体重を減らしたほうがいいのはわかるけど、食欲を抑えるのがなかなか難しい…。実はこれには、自分の意思ではどうしようもない身体のメカニズムが関係しています。例えば、植物油脂を原材料とした加工食品、異性化糖（果糖ブドウ糖液糖、ブドウ糖果糖液糖、高果糖液糖、異性化液糖）を原材料とした飲み物や加工食品を日常的に多く食べ飲みしていると、動物性脂肪をたくさん摂っていたりすると、食欲をコントロールする働きのある脳の視床下部に、変調がおきるといふことがわかってきてています。

植物油脂が多く含まれているのは、スナック菓子やチョコレート、アイスクリーム、菓子パン、カツ丼、冷凍食品など。異性化糖が多く含まれているのは、清涼飲料水やスポーツドリンクなど。動物性脂肪は脂肪の多い肉の他、ベーコンやワインナーなどの加工肉、バターなどに多く含まれています。

体重コントロールは無理がないことが続けられる力ギです。ご自身の普段の生活から何をどうすれば無理なく続けられそうか、ご自身にとつてよい方法を変調を改善させることができ、体重コントロールがしやすくなります。日常生活で何気なく食べているものを少し見直してみると、脳の野菜やキノコ、海藻類が日々不足していると、脳の作用によつて食欲が増しやすいということです。

また、腸内細菌に善玉菌が多いと、脂肪細胞から出る善玉サイトカインのレプチノンの分泌を促し、視床下部に働いて食欲を抑えてくれるということもわかっています。腸内の善玉菌は食物纖維をエサにして増えるので、食物纖維の多く含まれる野菜やキノコ、海藻類が日々不足していると、脳の作用によつて食欲が増しやすいということです。

ご自身の普段の生活から何をどうすれば良いかわからない、詳しく述べたい等あれば、保健師・栄養士がお手伝いできますので、どうぞお声かけください。