

脂肪をへらし、やせ体質へと導く〈サプリメント〉

健康美容ジャーナリスト 工藤 絵美子

◆ 脂肪、糖質、代謝に効くサプリ

メタボに効くサプリメントというと、「中性脂肪をカットする」「糖質をカットする」、そして「脂肪を燃焼させる」の3つのタイプがあげられます。

中性脂肪の吸収を抑制、効率的に排泄するのは、キチンキトサン、烏龍茶ポリフェノール、大豆ペプチドなど。

糖質の吸収を抑制するのは、ギムネマ、サラシア、白いんげん豆など。

脂肪燃焼を促すのは、アミノ酸、L-カルニチン、コエンザイム Q10、カプサイシンなどです。

どれもマスコミに取り上げられてブームを巻き起こしましたが、残念ながら、いまだ「好きなだけ食べてもやせられる」という夢のサプリメントはありません。

例えば、話題の黒烏龍茶ポリフェノールは、食事と一緒に飲むと、飲まなかったときに比べ脂肪の排泄量が約2倍になるという試験データがあります。一見すごい効果のように見えますが、適正量の2倍も3倍も食べていたら、あまり意味はありません。やはり本人の努力がないことには、ダイエットは成し得ないのです。

といっても、「がんばっているのにやせない」「我慢ばかりでストレスがたまる」など、ダイエットにはいくつもの壁が存在します。そんな壁もサプリメントを賢く利用すれば、ラクラク乗り越えることが可能です。

食べ過ぎの人や、中性脂肪や血糖値が気になる人は、脂肪や糖質の吸収を抑えるタイプを、運動と組み合わせたい、ダイエットしてもやせにくいという人なら脂肪燃焼タイプを

選んでみてください。停滞していた体重計の針が、いきなり動き出すかもしれません。

なかでも、近年、注目を集めているのが、脂肪燃焼を促し、基礎代謝を上げるといわれるアミノ酸系サプリメントです。燃焼系アミノ酸と呼ばれるのがリジン、アラニン、プロリン、アルギニンで、体内に入ると脂肪を分解するリパーゼという酵素を活性化してくれます。

肝臓の中で必須アミノ酸のリジンとメチオニンから合成されるL-カルニチンというアミノ酸も、ダイエットサポート効果が高いと評判です。リパーゼの分泌を促し、余分なカロリーを熱に換える褐色脂肪細胞を活性化します。

また、中高年にはコエンザイム Q10もおすすめです。コエンザイム Q10はエネルギー産生に関わる酵素で、40歳以降から著しく減少するといわれています。「ダイエットをしてもなかなかやせない」という人は、コエンザイム Q10の不足が一因かもしれません。サプリメントで補うことで、やせやすい体質へと改善されるほか、疲労感解消にも役立ちます。

◆ まずは栄養バランスを整えてから

野菜不足や偏食の人は、ベースサプリメント（私たちの体を構成している栄養素）を選んでみるのもいいでしょう。

例えば、野菜不足だとビタミン類が不足します。特にビタミンCが欠乏すると風邪をひきやすくなるだけでなく、ストレスにも弱くなります。ストレスは肥満と深く関わっていますから、ビタミンCを補うことで、間接的にダイエット効果を高めようというわけ

です。

また、栄養バランスの悪さが過食の引き金となっている場合もあります。肉のおかずやご飯をおなかいっぱい食べても、体に必要な微量栄養素は補給されません。そのため、体が「栄養が足りない!」と過食に走るのです。

現代人に不足しがちなのは、ビタミン類、カルシウムなどのミネラル類、そして食物繊維。不足しがちな栄養素を補うことで、代謝がスムーズに行われるようになり、肥満体質の改善につながるほか、高脂血症、糖尿病、高血圧などの予防にもなります。

また、甘い物好きで疲れやすい人は糖代謝に関わるビタミンB₁、おなかの調子が悪いなら乳酸菌やオリゴ糖、編食の人にはアミノ酸バランスを整えるプロテイン（摂り過ぎると脂肪としてたくわえられるので気をつけます）やマルチビタミンなどを選んでみるとよいでしょう。

まずは食生活の見直しですが、食べ過ぎの人はあまり食事内容を意識していないことが多いようです。本人よりも、食事を作ってくれる妻や家族のほうが、栄養バランスを把握しているかもしれません。

サプリメントを購入するときは、日光の当たっている店頭のものとは避け、製造年月日の確認を忘れずに。ビタミン類は8カ月を経過すると、その作用が半減するといわれています。

価格は高価だから効果があるとは限らず、むしろ逆。また安さを謳うものもおすすめできません。品質は「GMP マーク」（厚生労働省が定めた品質管理基準）、「JHFA 認定マーク」（日本健康・栄養食品協会の規格基準）を目安にするとよいでしょう。



サプリメントは飲んだり飲まなかったりだとほとんど効果はないので、最低2週間は飲み続けます。2週間～1カ月飲んでみて、効果が実感できなければ変えてみます。体重の変化のほか、次の体感効果も合わせてチェックしてみてください。体重が減っても、体調が悪くなったと感じたら飲むのをやめましょう。

〈ダイエットサプリ体感チェック〉

- 朝の目覚めがさわやかになった
- 寝つきがよくなった
- 風邪をひきにくくなった
- 疲労感が軽減した
- 体が軽く感じる
- おなかの調子がいい
- 肌の調子がいい