



食品に期待される機能性⑥… 体脂肪を低減させる

国のメタリックシンドローム対策が打ち出され、“脂肪”への関心が高くなっています。体脂肪の低減、すなわち“ダイエット”は以前から女性の永遠のテーマであり、ダイエットサプリ広告が花盛りです。脂肪を包み込んで出すなどの「体外排出ダイエット食品」の広告が規制されて、少し落ち着いていたところに、「メタボ」の登場でまた新手の商品が人気ようです。

「体脂肪が気になる方に」「脂肪の吸収を抑える」「からだに脂肪がつきにくい」などの表示が認められた「トクホ商品」です。メタリックシンドロームで問題とされるのは内臓脂肪。女性が気にするのは皮下脂肪。脂肪にもいろいろあります。

ヒトの脂肪はどの様に蓄えられるのでしょうか。

- ① 栄養源として食事から取り入れた糖質（糖分やご飯類など）はエネルギー源として使われ、余った分は脂肪として脂肪細胞に蓄えられる。
- ② 食事から取り入れた脂質（動物性脂肪、魚油、植物油など）は小腸で消化（分解）されて吸収され、小腸の上皮細胞で再び中性脂肪（TG）に合成されて血液に入る。エネルギー源として消費され、余った分は脂肪細胞に蓄えられる。

このようにして体に蓄えられたものが**体脂肪**です。そして蓄えられた場所が腹腔内であれば**内臓脂肪**、皮下の脂肪組織であれば**皮下脂肪**と呼ばれますが、それぞれ性質や働きが違います。内臓脂肪では、体の働きを調節する大事な生理活性物質が作られています。しかし内臓脂肪が増えすぎると、調節のバランスが崩れ生活習慣病の原因になります。このために「内臓脂肪」が問題と言われるのです。それでは、トクホに認められた「脂肪低減効果」の関与成分をみていきましょう。

<脂肪を低減させる成分と作用>

ジアシルグリセロール（DAG）…DAGは普通の油脂と異なり、小腸で中性脂肪の再合成に利用されない性質を持っている。摂取により血中の中性脂肪の上昇が抑えられ、長期間摂取で体脂肪、内臓脂肪の蓄積が抑制される。

茶カテキン…水溶性のポリフェノールで、緑茶や紅茶の苦み成分。茶カテキンを豊富に含んだ緑茶がトクホとして売られている。人の試験では体脂肪および内臓脂肪が低減したと報告されている。

ウーロン茶重合ポリフェノール…ウーロン茶を製造する際に、カテキン類が重合して生じるポリフェノール（OTPP）。OTPPは脂肪の消化酵素リパーゼを阻害する作用を有し、腸管からの脂肪吸収を抑制するとされる。

EPA（エイコサペンタエン酸）・DHA（ドコサヘキサエン酸）…青魚に多く含まれる必須脂肪酸。脂肪の合成に使われにくく、遺伝子レベルで脂肪の血中濃度を低下させるように働くとされる。

