

Dr.Horiguchi の健康コラム No.97(2024.3.15)

脂肪を燃やそう！

食事で摂った糖や脂肪は、すぐに利用されないなら皮下や内臓に脂肪として溜まります。その後、必要に応じて中性脂肪から分離した脂肪酸がエネルギーに変わります。もし肝臓に脂肪が溜まってしまうと、脂肪肝になって炎症を起こします。また脂肪は、動脈硬化の原因にもなります。

細胞の中で**糖分を1g燃やすと、4kcal**のエネルギーができます。

また**脂肪を1g燃やすと、9kcal**のエネルギーができます。

ですから、糖分より脂肪の方が2倍以上のエネルギーができるので、溜めておかないで十分に使った方がよいです。

運動や仕事や勉強の活動のエネルギーとして、また体温を保つ熱として使ってください。

脂肪をどのように燃やすか？

細胞の中に**ミトコンドリア**というエネルギーをつくる工場があって、その中に脂肪酸を送り込むと、エネルギーになります。この時 **L-カルニチン**がないと、**ミトコンドリア**に脂肪酸を送り込むことができません。つまり **L-カルニチン**がないとエネルギーをつくることができないのです。

L-カルニチンを食品成分で十分摂ってください。

