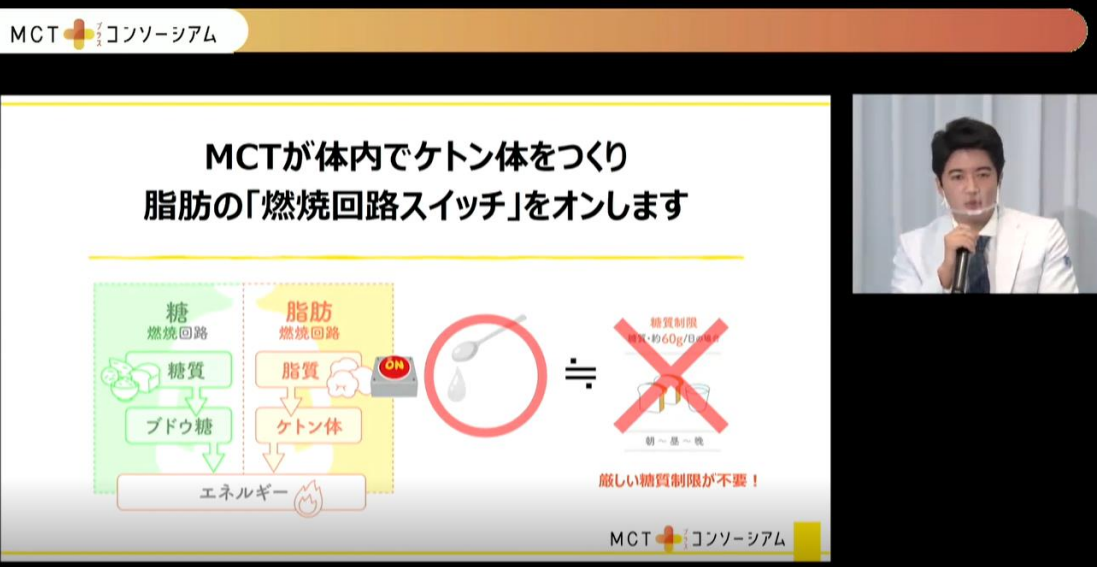


<「MCT プラス・コンソーシアム」第1回 メディアセミナー開催>

無理なく脂肪が燃える体質に変わる『MCT』のメカニズムを発表

- MCT が脂肪の「燃焼回路スイッチ」をオン。効率よくエネルギーを使えるカラダへ -

MCT プラス・コンソーシアムは、医学や体づくりの専門家が最新研究・調査などを交えながら、近年市場拡大を続けている MCT（中鎖脂肪酸：Medium Chain Triglyceride）の健康価値や日常生活での取り入れ方を広く発信していくために設立いたしました。2021年4月13日（火）に第1回メディア向けセミナーを開催し、最新知見および近年注目を集めている「脂肪燃焼作用」のメカニズムについて発表いたしました。



MCT を摂り続けることで、「脂肪燃焼回路」が動き出すことを解説する 中村康宏先生

MCT は、半世紀以上前から手術後の栄養補給やてんかんの治療など、医療の現場で用いられてきました。1990年代に入ると、介護食やスポーツ時のエネルギー補給にも利活用の幅が広がり、近年では脂肪燃焼作用や疲労軽減などを目的に、一般の方々にも活用され始めています。家庭用食用油市場における MCT オイルの売上金額規模は、2016年から2020年までの4年間で約14倍にも伸長しています。

新型コロナウイルスの流行以前から、日本人の慢性的な運動不足は社会課題となっています。見た目には適正体重でも、“隠れた肥満”である非アルコール性脂肪肝は、国内推定患者数が1,000万～2,000万人いるとされ、新たな現代病ともいわれています。こうした社会背景の中、MCTの健康価値の中でも、昨今注目を集めているのが脂肪燃焼作用です。

本セミナーでは、MCTが脂肪燃焼を促すメカニズムについて、最新のヒト試験の結果を交えながらご紹介しました。

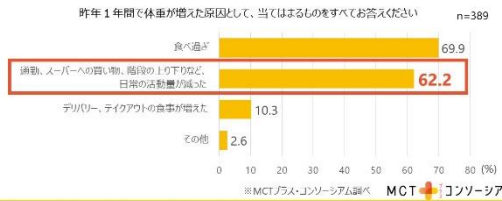
まず、予防医学の最先端・アメリカで研鑽を積んだ、虎ノ門中村クリニック院長の中村康宏先生が、MCTの特長や脂肪燃焼メカニズムについて解説しました。そして、初代ミス・ヨガで、プロフェッショナルヨガ講師の沖知子先生が、日々の食事の中で無理なくMCTを摂り入れるライフスタイル提案を行いました。

講演：MCTの『脂肪燃焼』メカニズムと最新知見の発表
中村康宏 先生（虎ノ門中村クリニック 院長／日本抗加齢医学会専門医）

■コロナ禍で加速した現代人の運動不足

日本人の慢性的な運動不足は社会課題とされ、厚生労働省の掲げる「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」では、2023年までに1日当たり1,500歩増加させることを目指しています。昨年一年間で体重が増え、その原因として約6割の人が「日常の活動量が減った」と運動不足を自覚していることが当コンソーシアムの調査で明らかになりました。また、「見た目には見えざる肥満」、非アルコール性脂肪肝の国内推定患者数は1,000万～2,000万人ともいわれており、ダイエットは現代人の喫緊の課題といえます。

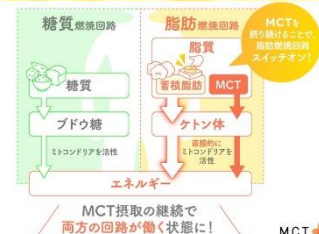
体重増加の原因として、約6割が「日常の活動量が減った」と運動不足を自覚



■人間に備わる、2つの燃焼回路 MCTは脂肪の「燃焼回路スイッチ」をオンし、無理なく脂肪燃焼しやすい体質に

近年市場拡大を続けるMCTが注目される理由のひとつに、脂肪燃焼作用があります。人間がエネルギーを作り出すメカニズムには大きく2つ、糖質をエネルギー源とする「糖燃焼回路」と、脂質をエネルギー源とする「脂肪燃焼回路」があります。通常、糖質をエネルギー源とする「糖燃焼回路」が優先的に使われていますが、MCTを摂取することで体内にケトン体が生成され、「脂肪燃焼回路」を動かしてくれます。2つの回路が同時に働くことで、効率よくエネルギーを燃やし、脂肪が燃焼しやすい体質になるのです。MCTは、いわば脂肪の「燃焼回路スイッチ」をオンにしてくれるといえます。

MCTは脂肪の「燃焼回路スイッチ」をオン



■最新研究結果 MCT摂取で脂肪燃焼回路スイッチがオン 糖の同時摂取でも脂肪燃焼回路が使われている傾向を確認

今年1月に当コンソーシアムにて、糖質を含むPFCバランス（P=たんぱく質、F=脂質、C=糖質）の整った普段の食事に加え、MCTを摂取するヒト試験を行いました。MCT10g群ではLCT（長鎖脂肪酸：Long Chain Triglyceride）群に比べ、4週目でケトン体濃度に有意差を確認しました。脂肪が燃焼しやすい体質になったのではないかと考えられます。また、MCT6g群の2週間継続摂取において、糖質を同時に摂取していても、LCT群に比べ食後2時間後のケトン体濃度に有意差を確認しました。このMCT6g群においては、継続摂取によって4週目時点で食後ケトン体濃度の低下を抑制し、糖質を同時に摂取していても、脂肪燃焼回路も使われている傾向がみられています。すなわち、MCTは、無理なく脂肪燃焼体質をつくる一つの選択肢であると考えられます。

MCT10g継続摂取で、ケトン体濃度に有意差 脂肪の「燃焼回路スイッチ」がオン



MCT6g摂取で、糖質を同時に摂取していても 食後2時間でケトン体濃度に有意差 燃焼回路オン!



MCT6gを4週間摂り続けると 食後のケトン体濃度低下を抑制し、2つの燃焼回路が使われている傾向



<試験概要>

対象：健康な成人男女 24名（20～49歳）
 試験食：標準的な食事、MCT10g+LCT4gあるいは、MCT6g+LCT8gあるいは、LCT14gを追加した食事
 試験方法：試験期間の4週間、毎日試験食を摂取し、血中ケトン体濃度を測定し、MCT10g群、MCT6g群、LCT群で比較

講演：MCTで『脂肪燃焼体質』づくり

沖知子 先生（初代ミス・ヨガ／プロフェッショナルヨガ講師）

■ 運動も食事でも毎日無理なく続けられることが大切 MCTで無理なく脂肪燃焼体質へ

運動や食事において、目的がダイエットであっても生活習慣病予防であっても、大切なことは無理なく続けられることです。私のライフワークであるヨガも、1日1分でも続けてもらうことの大切さを伝えています。食事は、良質な脂質を選ぶことが大切です。MCT オイルは自らの体で効率よくエネルギーを作り出し、カラダに脂肪として蓄積しにくい良質な油です。無味無臭でどんな食事にも合わせやすく、サラダやお味噌汁のほか「毎日続けられる MCT レシピ」など、日々の食事ですべて使っています。無理なく続け、MCT とともにライフスタイルを変えていきましょう。



■ MCT プラス・コンソーシアム 沖知子先生考案「毎日 1 分！ 燃焼ヨガ」

<ハンモックと呼吸筋のストレッチ>



1. 両手を組み、組んだ手を後頭部に置く
2. 手のひらに頭を預けて、5 カウント
3. 上体を戻し、手を後頭部に組んだままの状態を体で右に傾け、5 カウント。反対側も同様に 5 カウント

★ 体を左右に傾ける時、体側や肺周りのストレッチを意識
呼吸を巡らせることで細胞の活性化、代謝アップに効果的

<ねじりのポーズ>



1. 左足が上になるように足を組み、背筋を伸ばす
2. 左手を上げて上体を左にひねる。手は背もたれに置いて 5 カウント
つらい人は座面をもっても OK
3. 息を吸いながら上体を正面に戻す。反対側も同様に 5 カウント

★ ねじることによってインナーマッスルに刺激を与え、脂肪を燃やしましょう

<椅子のポーズ>



1. 両手を腰にあて、足を腰幅に開き、ゆっくりと上体を前傾させる。
2. ゆっくりとおしりを上げ、両手を耳の横まで上げて 5 カウント
3. 両手を腰に戻し、椅子に座る

★ 下半身の大きな筋肉を動かすことで燃焼させ、基礎代謝も UP

<ハーフダウンドッグ>



1. 立ち上がり、椅子の背もたれに両手をのせる
2. 頭とおしりが一直線になるように背中を伸ばして、5 カウント
背中が曲がってしまう場合は膝を曲げて OK

★ 肩・背中・腰・脚にきく、固まりやすい背面のストレッチ
巡りを良くして、新陳代謝を促し、疲れにくいカラダを目指しましょう

■登壇者 プロフィール



中村 康宏 先生 内科医／日本抗加齢医学会専門医

関西医科大学卒業。内科医・消化器内科医として勤務後、米国医師免許試験を突破し、最先端予防医学を学ぶため渡米。留学中には、パーソナルトレーナー、栄養士の資格を取得。帰国後、日本初の「アメリカ抗加齢医学会」認定施設「虎ノ門中村クリニック」を開業、院長を務める。



沖 知子 先生 初代ミス・ヨガ／プロフェッショナルヨガ講師

2014年にヨガインストラクターの資格取得後、国内外問わずさまざまな場所で実績を積む。2016年にはミス・ワールド・ジャパンのファイナリストに選抜され、初代「ミス・ヨガ」を受賞。全日本ヨガ連盟インド政府公認プロフェッショナルヨガ検定合格。株式会社プレストラン代表取締役、特定非営利活動法人プロボノ理事。

■「MCT プラス・コンソーシアム」とは

MCT コンソーシアム

MCT の健康価値を発信し、あらゆる人々の生活をより健康に

MCT（中鎖脂肪酸）とは、母乳やココナッツなどのヤシ科植物の種実に含まれる成分です。一般的な油よりも素早くエネルギーになりやすいという特長から、これまで 50 年以上に渡り、医療現場やスポーツ分野における栄養補給、生活習慣病予防など、様々なシーンで活用されてきました。

近年、MCT の研究領域が広がっており、新しい効果が明らかになってきています。MCT プラス・コンソーシアムでは、専門家の知見や最新研究などを交えながら、MCT の健康価値を広く発信していきます。

MCT プラス・コンソーシアム ホームページ：<https://mct-plus.jp/>



脂肪をパワーへ！腹持ちも◎
モーニングパワースムージー



高たんぱく＋低糖質 パーフェクトサラダ
チキンと卵のオーロラサラダ



MCT×たんぱく質 脂肪燃焼体質へ！
サーモン＆豆腐のWたんぱくワンボウル



おいしく食べて、代謝のいいカラダへ！
サワーマンゴーヨーグルト