

簡単&効率的 シェイプアップサポート Vol.4

～脂肪燃焼のために必要な栄養素～

POINT！ ●食事制限＝脂肪燃焼ではありません！

・栄養不足が太る原因？

食事の量を減らせば、かわりに脂肪が燃焼してエネルギーになり、痩せると思っていませんか？だとしたらそれは大きな間違い。脂肪を燃焼するためには**不可欠な栄養素**がたくさんあるんです。食事制限でその栄養素まで減らしてしまったら、残念ながらまったくの**逆効果**。

・脂肪を燃焼するために必要な栄養素とは？

それでは、脂肪燃焼に必要な栄養素とは何でしょう？
脂肪を燃焼するメカニズムとともに説明します。

【脂肪分解 → 燃焼メカニズム】

脂肪(固体) → 脂肪酸(液体)に**分解** → ミトコンドリアの中でエネルギーへと代謝(**燃焼**)

【脂肪燃焼に必要な栄養素】

名称	働き	含有量が多い食品
ビタミンB2	脂肪分解酵素の働きをサポート！	レバー、納豆、卵、ヨーグルト、うなぎ
パントテン酸	脂肪代謝の補酵素として活躍！	レバー、納豆、卵、鶏肉、落花生
L-カルニチン	脂肪酸をミトコンドリアへ運搬！	羊肉、牛肉、豚肉
リパーゼ	脂肪分解を促す酵素！	納豆、落花生、セロリ、トマト、大根
コエンザイムQ10	ミトコンドリアの働きをサポート！	イワシ、サバ、豚肉、牛肉、大豆

・それだけじゃない？脂肪燃焼サポート栄養素。

脂肪燃焼に役立つ栄養素が他にもあります。

カテキン … 緑茶や紅茶に含まれる成分。脂肪燃焼、抗酸化、血糖値抑制効果あり。

カルシウム … 脂肪細胞成長ホルモンの抑制効果。乳製品などに多く含有。

カプサイシン … 唐辛子などの辛み成分で、脂肪分解を促進する効果あり。

NOTICE！ ●効果的な脂肪燃焼のタイミングとは？

・脂肪を燃焼するのはエネルギー（糖質）不足の時

身体は**糖質**を優先的にエネルギーとして使うので、いくら栄養を整えても糖質満タン状態ではなかなか脂肪は燃焼しません。燃焼しやすいのは体内の糖質が不足する**空腹時**や**運動時**。ただし、お勧めなのは意外にも**睡眠中**。睡眠中は食事で補給できないので自然と**エネルギー(糖質)不足**になりやすい時間。晩御飯を早めに済ませば睡眠中に糖質を使い切り、翌日の朝食までは**脂肪燃焼モード**に移行。寝てる間に脂肪が燃焼できるなんて、ダイエットは意外とラク？