

簡単&効率的 シェイプアップサポート Vol.13

～DHEA って何もの？ホルモンとダイエットの関係～

POINT 1 ●若返りホルモン「DHEA」とは？

・身体も心も！…DHEA の様々な役割

DHEA とは副腎から分泌されるホルモンで、正式名称はデヒドロエピアンドロステロン。男性ホルモンや女性ホルモンのもとになるホルモンなので、ホルモンの母とも呼ばれ、性機能の維持にかかわっています。しかし、DHEA の役割はそれだけではありません。DHEA は筋力維持、脂肪分解促進、免疫力向上、細胞の再生力向上、記憶力改善、意欲の維持など、身体を若々しく健康に保つ様々な働きを担っているため、若返りホルモンとも呼ばれます。

・中年太りはホルモン不足？

DHEA は20代をピークに年々減少し、40歳代では約50%、80代では10～20%しか分泌されなくなると言われています。DHEA には筋力を維持し、脂肪分解を促す役割があるため、減少すると代謝が落ち、太りやすくなってしまいます。また男性ホルモンの減少も内臓脂肪の蓄積を促すので、30歳を過ぎてお腹が出てきた人は DHEA と男性ホルモン不足かも？

POINT 2 ●DHEA の分泌量を増やすには？

・ホルモンの原料はコレステロール！

DHEA に限らず、ホルモンの原料はコレステロールです。コレステロールという悪いイメージがあるかも知れませんが、ホルモンを作る重要な物質。そして、良質なコレステロールは良質な油が原料です。なのでダイエットのためと油を避けていてはまったくの逆効果。大切なのは、良質な油を取り、悪質な油を減らすことです。以下に代表的なものを紹介します。

良質な油	◎	DHA・EPA	イワシ、サバ、サンマ、アジ、サケ、ブリ、マグロ、ウナギなど
	◎	αリノレン酸	亜麻仁油、エゴマ油、しそ油、クルミなど
	○	オレイン酸	オリーブ油、アーモンド油など
悪質な油	×	トランス脂肪酸	マーガリン、ショートニング、揚げ物、コーヒーフレッシュなど

・その他の注意点！

DHEA は副腎で作られるため、副腎を健康に保つことが重要です。また、前回紹介したストレス対抗ホルモンのコルチゾールも同じ副腎から分泌されるため、ストレスが多いとそちらの分泌が優先され、DHEA の分泌量は減ってしまいます。そのため、ストレス対策も必要です。その他にも以下の生活習慣、食習慣の改善が大切です。

- ・良質な睡眠 … 副腎を休め、ホルモンの分泌を促します
- ・適度な運動 … 有酸素でも無酸素でもOK。DHEA、男性ホルモンの分泌量増加に
- ・食事の改善 … 山芋、納豆、黒豆、アボカド、青魚などがホルモンの分泌促進に
緑黄色野菜などの抗酸化食品は DHEA の分泌低下を防ぎます
- ・控えたい習慣 … タバコ、過度の飲酒、激しすぎる運動は活性酸素発生により分泌低下に

ホルモンの分泌改善で若々しいスタイルを保ちましょう！