

## 簡単&効率的 シェイプアップサポート Vol.26

～脂肪を燃やす早道はコレ？ケトン体ダイエットについて～

### POINT 1 ●ケトン体が増えるとみるみる脂肪が燃焼

#### ・そもそもケトン体って？

体脂肪がまず**脂肪酸**に分解され、それから**燃焼**する流れは前回ご説明した通り。ただ、実はそれ以外にもう1つ別の経路があるんです。それは脂肪酸が**ケトン体**に変化して燃焼するというものです。実はこの**ケトン体**という**エネルギー源**をたくさん作り、燃やすことがダイエットの**早道**なんです。では、ケトン体はどのように作られるのでしょうか？その条件とは「**極端な糖質不足**」です。

#### -ケトン体が出来るまでの流れ-

エネルギー不足 → 体脂肪が脂肪酸に分解 → 糖質不足で脂肪酸がケトン体に変化 → エネルギーとして燃焼

#### ・ケトン体の特徴とは？

身体が極端な**糖質不足**に陥ると、分解された脂肪酸はそのまま燃焼せず、**ケトン体**という物質に変化します。このケトン体こそが正真正銘の**非常電源**。何故なら、通常ブドウ糖(糖分)をエネルギー源にしている脳が、糖質不足の非常時に代わりに使うのが**ケトン体**だからです。一方、脂肪酸は脳のエネルギーとして使えません。脳は体内のエネルギー消費量の**20%**を占める重要組織ですから、その違いは歴然。簡単に言えば、ケトン体を使えば体内での脂肪の使い道が**20%分増える**ことになるんです。これは使わない手はありませんよね？

### POINT 2 ●ケトン体ダイエットの方法とは？

#### ・効率よく脂肪を燃焼する「アトキンス式ダイエット」とは？

ケトン体を意図的に増やし、効率よく脂肪を燃焼させるダイエットを、考案したアトキンス博士の名前から**アトキンス式ダイエット**とも呼びます。そのダイエット方法は以下の通り。糖質の摂取量が極端に減るので最初の2~3日は頭がぼーっとしたり、身体がだるくなったりしますが、ケトン体が作られエネルギーに使えるようになると、逆に**頭が冴えて身体も軽くなります**。

最初の2週間	・糖質を総摂取カロリーの5%に抑える(2000kcalの場合は25g) ・たんぱく質や脂質は制限なし(腹八分目推奨、脂質は特にココナッツオイルが相性◎) ・水分を多め(1日 20ℓ程度)に摂ること ・目標体重に達したらそこでストップ
3週間目以降	・糖質の量を1週ごとに1%ずつ増やしていくながら、体重が維持できる数値を見つける ・糖質の量は最高でも総摂取カロリーの20%以内に抑える。 ・筋肉量が落ちないように1日 20~30 分程度の軽度な運動

#### ・「アトキンス式ダイエット」の注意点

極端な糖質制限のため、アトキンスダイエットには**賛否両論**あり、以下の注意が必要です。

[注意すべき人] 体脂肪率が15%以下(男性)の人、肝臓や腎臓に不調がある人、糖尿病の人

[注意点] 体臭・口臭が強くなることも、体調に注意しながら実践(頭痛・下痢になることも)、リバウンドしやすくなるので極端に我慢しないこと、長期間はやらないこと、

**ケトン体体质を手に入れて、脂肪燃焼を加速しましよう！**