

4

肉を食べると太ると思われているけれど……？

太るのは食べ過ぎが原因 肉には脂肪燃焼効果も

お腹の脂肪が気になる中年。

太るからという理由で大好きな肉を我慢している人が多いようです。でも太るのは、摂取エネルギーより消費カロリーが少ないからという単純な理屈から。肉にはむしろダイエット効果があることも分かってきました。

太るのは摂取エネルギーの過多が原因

肉を食べると太ると、多くの人は思い込んでいるのではないのでしょうか。肉＝脂肪というイメージがあるからかもしれません。どんな栄養が最も太るのかというと、その栄養エネルギーが体内で代謝される過程で効率よく体に貯められる食品ほど太りやすいのです。たんぱく質が最も効率が悪く、摂取されてから代謝されるまでに30～35%は消えてしまいます。その次が、ごはん、麺類、パン、甘いものなどの糖類で6%ぐらい。脂肪は5%ぐらいしか消えませんから、理論的には同じカロリーをとれば、脂肪が一番太りやすいといえます。

肉の食べ過ぎで太るとしたら脂肪分が原因です。しかし、食事でとった肉の

脂肪がそのまま体脂肪として蓄積されるわけではないのです。胃腸で消化され、脂肪酸に分解されて吸収された脂肪は、肝臓で中性脂肪などに合成されて再び血液中に送り出されます。そしてエネルギー源として使われなかった中性脂肪は、体のすみずみの脂肪細胞に送られ、そこで貯えられます。肝臓で合成されるのは脂肪分だけではなく、甘いものやアルコールなど糖質も同じように中性脂肪になって、余れば体脂肪として蓄積されます。ダイエットといって動物性食品や油を極端に減らしても、フルーツをたくさん食べたり、間食したり、飲酒を続ければ、結果は同じです。

肉は満腹中枢を刺激して食べ過ぎを防いでくれる

脂肪組織のほとんどない動物をつくと、糖尿病になることが分かっています。脂肪はある程度ついているほうが健康に良いと考えられています。2節で触れたように、動物性たんぱく質と脂肪の摂取が日本人の脳卒中の激減に貢献していました。脂肪のとり過ぎといわれますが、日本人が1日にとっている脂肪は60gそこそこで、むしろ脳卒中の予防という意味では最低ラインといえるほどです。しかも欧米人は動物性脂肪が断然多いのですが、日本人は動物性と植物性の割合が1対1という理想的なとり方をしています。

とはいえ、肥満は血圧を上げ、動脈硬化を招き、糖尿病の危険性を高めます。さらに腰痛や関節痛なども引き起こし、

生活に支障をきたしますから、太り気味の人はず食べ過ぎを防ぐことが第一です。これまで、食欲をコントロールしてくれる満腹中枢を刺激するのは糖分だと考えられていましたが、肉の中のトリプトファンという必須アミノ酸からつくられるセロトニンもその作用をすることが分かっています。太るからと肉を全く食べないでいると、適度な満腹感が生まれず、つい食べ過ぎてしまいます。また、肉の中にはL-カルニチンやコエンザイムQ10など脂肪燃焼効果の高い生理活性物質も含まれています。肉を食べることが、食べ過ぎの予防につながるというわけです。

ダイエットのコツ、そして健康のコツは、肉を適量食べることといえそうです。

