

L-カルニチンで脂肪燃焼!!

～夏への減量、シェイプアップを促進～

肉類に多く含まれ、現在健康食品・飲料・調製粉乳など、多くの食品で使用されているL-カルニチン。この成分を、比較的肉類の消費量の少ない日本人がサプリメントとして摂取することによって、脂肪燃焼を促進することが試験によつて証明されている。

脂肪燃焼成分

L-カルニチンとは？

L-カルニチンは、リジンというアミノ酸をもとに、肝臓や腎臓などで作られる要素だ。数種類の酵素とビタミンC、鉄イオン、ナイアシンアミドなどが協力して5つのステップを経て体内で合成されるが、他にも肉類を食することで摂取される。日本国内では2002年以降食品分野での利用が始まり、現在では健康食品・飲料・ゼリー・運動食・調製粉乳など幅広く使用されてきてる。ロンザジャパン社が行なった調査(2010年実施・20~50代男女計1000人を対象)によれば、一般的にL-カルニチンは「脂肪燃焼」「ダイエット」「エネルギー産生」「疲労回復」といったキーワードと結びついてイメージされていることが確認されている。

脂肪を燃焼させるメカニズム

羊肉のラム肉やマトン肉を食べると太りにくい、やせることができる、という話題がテレビなどのメディアを通じて広まっている。その裏付けとされたのは、羊肉には脂肪を燃焼させるL-カルニチンが多く含まれていることだった。脂肪は、脂肪を燃焼



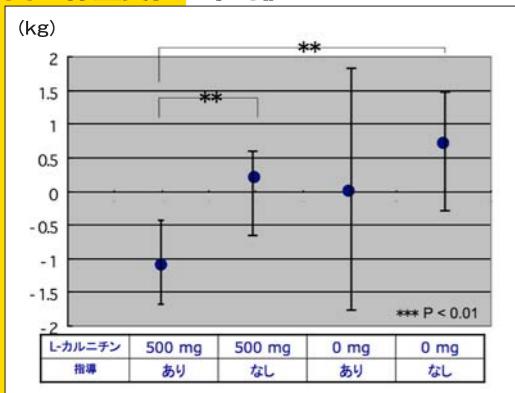
L-カルニチンが使用されている欧米の食品。ここ数年、日本国内でも幅広く使用されている。

象にした臨床試験がロンザジャパン社にて行われた。この試験は、22人の日本人被験者を対象としたもので、1日あたり500mgのL-カルニチンの摂取が4週間続けられた。

通常、サプリメントの臨床試験は、効果を確かめたい成分を摂取してもらう群(摂取群)と、成分を含まない偽検体を摂つてもらう群(プラセボ群)に分けて得られた結果が比較される。この試験では、それに加えて、摂取群・非摂取群のそれを二組に分け、面談では、L-カルニチンの働きを理解してもらい、それぞれ人に適した食事による力口リーコントロールの方法について話し合いやが行われた。

具体的には、「朝食をしつかりとすること」ランチは控えめにすること、夕食は自由に取ること、可能な限り寝る前にはものを食べないこと」を理由を説明してすすめられた。この食事摂取パターンは、栄養バランスを損なわずにカロリーを抑えるための方法として同社が開発してきた無理のない実践法である。また、特別にきつい運動を始めたりせず、日常生活の中でエスカレーターより階段を使うといった軽い運動習慣の心がけを

図2 体重変化の平均値



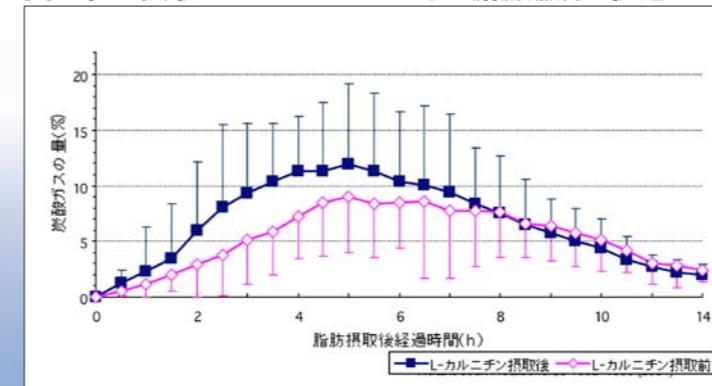
生活習慣をサポートする L-カルニチン

この臨床試験の結果から、L-カルニチンを摂取した群では、しなかつた群に比べて、総じて体重の増加が抑えられる傾向がみられたが、とりわけ説明を受け、歩数や体重を記録するなど意識して生活習慣を改善した人が摂取した場合に最も高い減量効果が得られたことが示された。(図2)

持つてもらい、万歩計と体重計を貸し出して毎日記録をつけることも行われた。

L-カルニチンを摂取し、さらに面談した群をA群、L-カルニチンを摂取しただけで面談しなかった群をB群、プラセボと面談ありをC群、プラセボと面談なしをD群、というふうに分けて、結果を見たところ、体重と中性脂肪の変化量で最もよい傾向が得られたのがA群、それに続いてC群、B群、D群の順となつた。(図2)

図1 経口摂取したL-カルニチンによる脂肪燃焼の促進



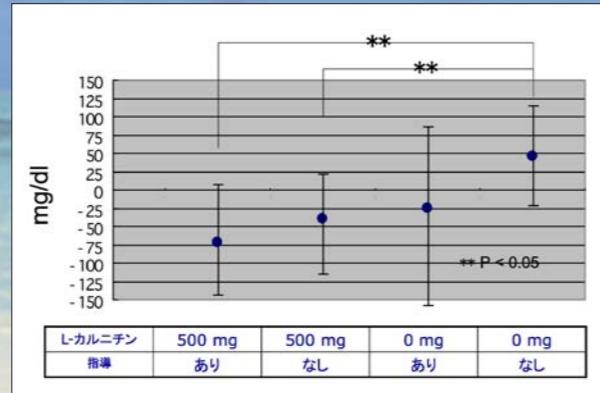
日本人で確認した有効性

L-カルニチンの摂取によって脂肪燃焼が促進されることを裏付ける試験が行われている。これは12人の男女に10日間、L-カルニチンを摂取させ、摂取前後の脂肪燃焼効率を比較したもの。それによると、摂取後には呼気にも含まれる脂肪由来の炭酸ガスの量が増えることが確かめられ、脂肪燃焼が証明されている(図1)。

L-カルニチンは肝臓で少量が合成されているものの、20歳をピークに減少して、次第に不足気味になるため、L-カルニチンの摂取がすすめられているのだ。



図3 中性脂肪値変化の平均値



説明を聞いたが、プラセボを摂ったC組の中には非常に数値成績の良い人が現れた。

これはモチベーションが上がり、生活改善がされた結果と考えられる。C組は平均するところと集団として変化がないように見えるかもしれないが、実際には個人差が大きく、個別のケースを見ると好成績が得られていることがわかる。(図3)

もともとサプリメントは「付録、付け加えるもの」という意味の言葉で、生活習慣の改善に付け加えることで期待する効果が得られるという意味では、サプリメント本来の意義のある結果が得られたと言えるだろう。健康食としてメリットの多い和食に不自然に肉を大量に加えることは、メタボリックシンдроームへの対策が急がれる中についでは避けたいこと。それだけに、L-カルニチンは現代の日本人の健康維持には欠かせないサプリメントといえるだろ。