

流行りの MCT オイル



最近、よく耳にするようになった MCT オイル。

MCT オイルはココナッツやパームフルーツなどから精製した油です。

実は牛乳や母乳の脂肪分にも含まれていますので、知らずのうちに摂取されています。

一般的な油は体内に蓄積されたあとに必要なに応じてエネルギーになりますが

MCT オイルは体内に吸収後、肝臓に運ばれそのままエネルギーになります。

一般的な油と比べ素早くエネルギーになる事に加え、そもそも糖質ではなく脂質になるため血糖値を上げにくい、体脂肪として蓄積されにくいなど優れた機能があります。

この機能は食欲不振や体重低下されている方に無理なくエネルギー補給できるちょっとしたお助けマンになってくれます。

食事からのエネルギーが不足した場合、体は筋肉のたんぱく質を分解しエネルギーを作ろうとします。そんな時に MCT を摂取すればすばやくエネルギーとなり筋肉を維持することができます。また、たんぱく質と一緒に摂取することで筋肉の合成に役立ちます。

ここまで読んでいただいただけでお分かりかもしれませんが健康な肉体で MCT オイルを飲むだけでは痩せません。エネルギー量は一般的な油と同じく 1 g あたり 9kcal あるので、消費しなければそれだけ体に蓄積することになります。

しかし、BMI が高めの方には適度な運動を取り入れ日常活動を行っていれば、MCT オイルは素早くエネルギーになり体脂肪として蓄積されにくいいため体脂肪やウエスト周囲径を減らすことが期待できます。他にもストイックに糖質制限ダイエットをおこなっている時にちょっとしたサポートになってくれます。

しかし、ストイックなダイエットは将来的な骨への影響、体脂肪を落としすぎることによる免疫力の低下等々を考えると旬のものを取り入れ適度に食べて適度に動くが心身共に良いことなのかなとおもいつつ自身も日々誘惑と戦っています。

札幌市自閉症者自立支援センターゆい
櫻井



～監修～

日清オイリオグループ株式会社
永井 大貴