

美楽 医療講座

194
回

“MCTオイル”と “ダイエット”

— 食材にかけるだけで痩せやすくなる！
今注目のMCTオイルダイエットとは？

株式会社アイスタットが2022年3月21日、セルフ型アンケートツールFreeasyの会員300人（30〜59歳男女）を対象にダイエットに関するWEB調査を行ったところ、本やテレビ、WEBなどで話題のダイエット法について「あまり信用できない」が51・7%で最多。ダイエットの経験有無に関係なく、「現実的にできそうなダイエット方法」に関しては、「間食・おやつ・飲酒量の制限」が31・7%で最も多く、「効果が期待できる」でも「間食・おやつ・飲酒量の制限」が48・7%と最も多かった（複数回答可。以下同）。ダイエットを成功させるコツ・秘訣では、「続けること」「手軽にできること」「長い目でみること」「頑張り過ぎないこと」「苦痛を伴わないもの」がトップ5にランクインした。2年前の調査結果ではあるが、「分かる、分かる」とうなずく人も多いのではないだろうか。

さて、今注目を集めているダイエット法の一つが、「MCTオイル」を使ったものだ。これは信用できるダイエット法なのか、どうなのか。MCTオイルを日常的に使っている神奈川・逗子の「山本メディカルセンター」院長、齋藤真理子医師に話を聞いた。



山本メディカルセンター
院長・形成外科医

齋藤 真理子

【所属】
日本形成外科学会、日本皮膚科学会

【資格】
医学博士、日本形成外科学会専門医、分子栄養学認定医、日本医療毛髪再生研究会理事

昭和大学医学部卒。2010年に山本メディカルセンターに入職し皮膚科・形成外科を立ち上げる。アンチエイジング分野にも取り組む。メデイカルエステ、ドクターズコスメなどの開発・販売も手がけている。2016年4月に、実父である山本勇医師から院長職を受継ぎ山本メディカルセンター2代目院長に就任。



山本メディカルセンター
TEL. 050-1807-3315
〒249-0005 神奈川県逗子市桜山3丁目16-1

Q1

山本先生は著書『勝手に内臓脂肪が落ちていく食事術』（アスコム）の中で、「ご自身のダイエット経験について触れています。MCTオイルを活用したダイエット法「齋藤式満腹やせメソッド」によって、短期間で内臓脂肪がかなり落ちたそうですね？」

A このメソッドを実施するにあたって、脂肪の変化を調べるために、試す前と、試して1カ月後にそれぞれCTスキャンを撮りました。試す前は内臓脂肪が66・04cm²、皮下脂肪が255・94cm²だったのに対し、1カ月後には内臓脂肪が58・10cm²、皮下脂肪が245・41cm²と、脂肪の面積が合計16・47cm²減っていました。この時、体重は1カ月でマイナス3kg。リバウンドしにくいとされる体重減のペースは1カ月マイナス1〜2kgなので、それより少し多い程度ででしょうか。



その後も体重は落ち、2カ月で合計マイナス6kg。「齋藤式満腹やせメソッド」は、その名にある

通り、満腹感を得られながら痩せられる方法です。現在もリバウンドもせず、痩せた体重をそのままキープしています。

Q2

医師だから挫折することなくダイエットを続けられたのは…とつい考えてしまうのですが、どうでしょうか？

A 後ほど紹介する「齋藤式満腹やせメソッド」の内容を見ていただければ、「これなら自分でもできそう」と思っていただけでいいでしょう。このダイエット法、誰もが取り組みやすく、続けられるものとして試行錯誤してたどり着いた方法なんです。私自身、ダイエットの経験が中学生くらいからあり、また医師になってからは、太り気味の患者さんに「健康のためには痩せた方がいいですよ」と何度となく言ってきました。しかし自分のこととなると、仕事や子育ての忙しさを理由に、いざダイエットを始めても、いつの間にかやらなくなってしまう。明日から始めよう、と先延ばしにしよう。同様の声を、患者さんからも聞きました。ダイエットにおいて、持続できるかどうか勝負の分かれ目です。では、なぜ続けられないのか？自分の経験や、同じ悩みを抱えている方から聞いた話を基に書き出してみました。すると次の5つに集約されました。それは、「効果が感じら

Q3

言い換えれば、この5つの逆をいけば、続けられるということでしょうか？

れず、モチベーションが続かなかった」「忙しくてできなかった」「やること自体を忘れてしまった」「きつくて続かなかった」「体調を崩した」です。

A そう、「効果をすぐ感じられる」「忙しくても簡単にできる」「忘れずに続けられる」「我慢しなくていい」「体調が良くなる」方法であれば、挫折することなく続けられ、リバウンドもない。何かいい方法はないかと情報を集めている時、ある学会で、MCTオイルのことを知りました。マイナス要素がほとんどない食材で、訪問看護の現場でも体力がない人にMCTオイルを使ったゼリーを出しているという話が印象的でした。香りが強かったり何らかの味があったりするオイルでは、それらが合わなければ続けられない。その点、MCTオイルは無味無臭です。また、食材にかけるだけでいいので、忙しくても、忘れっぽくても、無理なく続けられる。私自身がそうだったように、早い段階から目に見えて結果が出るので、モチベーションアップにもいい。本気でダイエットに取り組む第一歩として、MCTオイルがマストアイテムになると考えました。

Q 4

「齋藤式満腹やせメソッド」について教えてください。「MCTオイルをかけるだけ」という言葉がありました。何かポイントがありますか？

A

「齋藤式満腹やせメソッド」のポイントは3つあります。まずは、MCTオイルを食事にかける。1日小さじ半分がお勧めです。最初はこれからトライすることですね。MCTオイルを毎日取り入れることに慣れたら、より効果を高めるために「かさ増し」や「置き換え」を。お米と一緒に鶏ひき肉や木綿豆腐を炊き込む、つまり別の食材でかさ増しをすると、お米だけの場合よりも、お茶碗1杯分の糖質量が減ります。置き換えの食材としては、バナナ、サラダチキン、玄米などがお薦め。かさ増しと置き換えて、糖質の摂取量を減らすのです。さらに、戦略的に間食を取る。皆さん、

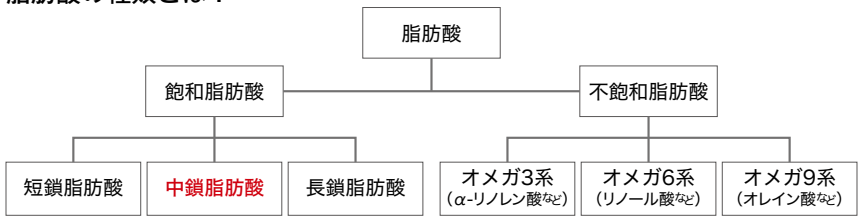


「間食⇨太る」と思い込んでいますが、それは違いますよ。間食を取ることで血糖値が安定し、むしろ痩せやすくなるのです。

Q 5

MCTオイルは、油の一種でしょうか？ オリーブオイルやゴマ油のようなものですか？

脂肪酸の種類とは？



A MCTオイルは油の一種です。まず、油の説明から始めましょう。油の主な成分は脂肪酸。そして、脂肪酸は飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分かれます。飽和脂肪酸は肉類や乳製品に多く含まれ、短鎖脂肪酸、中鎖脂肪酸、長鎖脂肪酸の3種類があります。一方、不飽和脂肪酸は植物や魚に含まれる油で、オレイン酸、リノール酸、α-リノレン酸などがあります。MCTオイルのMCTは、中鎖脂肪酸の英語名 Medium Chain Triglyceride

の略称で、MCTオイルは、中鎖脂肪酸100%で構成されているオイルのこと。中鎖脂肪酸はココナッツオイルにも多く含まれていますが、100%ではなく、全量の約60%ほどです。また、オリーブオイルはオレイン酸が多く、全量の70〜80%含まれているといわれており、ゴマ油はオレイン酸とリノール酸で80%ほどを占めるといわれています。

Q 6

油は極力少なめにすることが、健康維持やダイエットの常識だと思っていました。

A

油は少ない方が健康にいいというのは、少し古い考え方です。油(脂質)はタンパク質、炭水化物と並ぶ重要な栄養素の一つであり、細胞膜やホルモンを作るために必須の成分。良質の脂肪分がないと、良質な脂肪を作れず、また適量の脂肪は、糖質を過剰に摂取しない限り、直接体内で脂肪になることはありません。例えばオリーブオイルに多いオレイン酸(オメガ9系脂肪酸)は、血中の悪玉コレステロールを下げ、生活習慣病を予防する効果が期待できるといわれています。地中海食という言葉聞いたことはありませんか？地中海を取り巻く国々では新鮮なエクストラバージンオリーブオイルを日常的に多用し、健康維持に役立っていることが研究で明らかになっています。それもあって、オリーブオイルを料理の味付けだけでなく、健康維持のために取り入れる人も増えています。魚の油に多く含まれるDHAやEPAが健康にいいと注目された時は、スーパーからサバ缶が品薄になりました。アマニ油、エゴマ油などが健康ブームで注目を集めた時もありましたね。まさに今は、油をサプリメント的使いう「オイル新時代」。そんな中で真打ちとして注目されるようになったのが、中鎖脂肪

酸(MCT)なのです。脂肪燃焼、免疫力アップ、抗菌作用、認知症対策、アレルギー症状の改善、美容効果などが期待できることを示す研究論文が多数報告されています。

Q7 MCTオイルはどうしてダイエットに役立つのでしょうか？

A ダイエットという側面から見ると、中鎖脂肪酸ならではのメリットがいくつかあります。まず、中鎖脂肪酸は一般的な油と比べて脂肪酸の鎖が短く、早く分解され、脂肪としてたまりにくい。そのスピードは、通常の油の4倍といわれています。次に、脂肪をエネルギーに変える回路をオンにする力がMCTにはある。私たちの体にはエネルギーを作り出す回路が複数あり、普段は糖質をブドウ糖に変え、ミトコンドリアを活性化させてエネルギーを作り出し、糖質が枯渇すれば脂肪をケトン体に変え、エネルギーを作り出しています。しかしMCTを摂取することで、糖質をエネルギーに変える回路が働きつつ、脂肪をエネルギーに変える回路も働かせることができるのです。エネルギー活動に関わる2つの回路を使えるので、痩せやすくなるのです。加えてMCTは、エネルギー産生に関わるミトコンドリアを活性化させることも、研究で明らかになっています。「何をやっても痩せられない」という人の場合、このミトコンドリアが十分に働いていない可能性もあるのですが、その

悩みもMCTは解決できるのです。

Q8 MCTが100%のMCTオイルは、体を痩せやすくするの？と考えていいのでしょうか？

A MCTオイル自体が太りにくい油である上に、糖質脂肪燃焼回路と脂肪燃焼回路の2つを活性化させ、かつ、ミトコンドリアの活性化もあつてエネルギーが産生しやすくなる。私の著書のタイトルに『勝手に内臓脂肪が落ちていく食事術』とあるように、MCTオイルはこれまでも同じ食事内容でも、痩せやすくなる。さらに、MCTオイルで内臓脂肪が減れば、インスリン抵抗性も改善し、食後血糖値の上昇改善が期待できます。「齋藤式満腹やせメソッド」では、MCTオイルの使用に加え、かさ増し・置き換えで糖質の全体摂取量を減らす、そして戦略的間食で血糖値の安定を図ることをお勧めしていますが、3つのポイントでより痩せやすい体になることができます。そして、ぜひお伝えしたいのは、「齋藤式満腹やせメソッド」を実施されている皆さんの最初のきっかけは「痩せたい」であり、実際に痩せることでモチベーションを得ているものの、それだけではないという点。「体がポカポカ、冷え性が改善した」「体調が良くなった」「疲労感がなくなった」「お通じが良くなって、毎日スッキリ」など、MCTオイルが持つ、ダイエット以外

の効果も実感し、それが継続へとつながっている。「MCTオイルをただかけるだけで、健康になれるのなら、やらない意味がない」とおっしゃる人もいましたよ。

Q9 MCTオイルの間違った使用法があれば教えてください。

A 取り過ぎたり、空腹時に取ったりするとお腹が緩くなる人もいます。小さじ半分くらいからスタートしてください。MCTオイルは、調理した料理であれば何にかけてもOKですが、加熱調理には不向きです。炒め油や揚げ油として使うのもやめてください。「1日のうちでいつ取ればいいのか？」と聞かれるのですが、いつ取ってもいい。ただ、ダイエット目的なら、朝食時がベスト。その後、体を動かしますから、脂肪燃焼がより良くなります。もし、軽く体を動かすことに抵抗がなければ、「齋藤式満腹やせメソッド」と一緒に深呼吸をしながら広背筋を寄せる運動を取り入れるなどしてもいいかもしれませんね。いずれにしろ、まずは3週間、MCTオイルを取り入れた生活を実践してみてください。3週間というのは、私の患者さんのほとんどが3週間効果を実感しているから、です。

