

元気で長生きの人の
体に多く含まれるという

(今脚光を浴びている)
「アディポネクチン」というホルモン



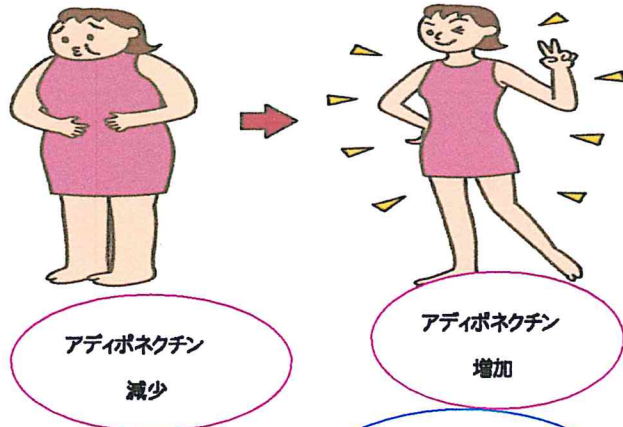
NO、71

●未知の物質アディポネクチン発見 !!

血液中に存在する蛋白質で、脂肪細胞から分泌されるホルモンアディポサイトカインの一種です。

アディポとは「脂肪」、ネクチンとは「くっつく・接着」という意味があります。

アディポネクチンは、標準的な体重の人の血液中には多く存在し、内臓脂肪が多い人は反対に減少することが明らかになっています。



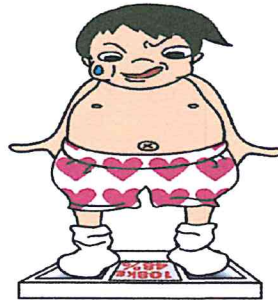
100歳以上の元気なお年よりは、アディポネクチン値が一般の人の2倍もあったことがわかっています。

●アディポネクチンの働き

アディポネクチンは血液中を流れ、全身を巡って、傷ついた血管などを見つけるとすばやく入り込んで修復する働きがあります。



- 糖の取り込み、脂肪の燃焼を促したりの働きがあります。
- メタボリック症候群(高血圧、糖尿病、高脂血症)の予防改善をします。
- アンチエイジング(抗老化)、胃ガンなどにも有効ではないかと言う期待がもたれています。



●内臓脂肪の多い人は要注意!!

- 血漿アディポネクチンが低いほど死亡率が高く、心血管障害も高いといわれます。
- 自分のアディポネクチン量が気になる方は検査を試みてはいかがでしょうか？

大成会広報



●アディポネクチンを増やしてメタボを撃退しましょう。
(元気で長生きの体を確保)

アディポネクチンの分泌を高めるには……

◎ 内臓脂肪を減らすこと

◎ こんなものを多く摂りましょう。

- 大豆製品
- 緑黄色野菜
- EPA 豊富な青魚
- マグネシウムを含む食物(ワカメ、コンブ、ゴマ、ひじきなど)
- リンゴ、トマト、キウイなど

