

# 長寿ホルモンで

## 太りにくい体に

年齢とともに  
太りやすくなる  
のはなぜ？

「長寿ホルモン」を  
増やして痩せ体質に！

歳を重ねるにつれて「太りやすくなった」という悩みをお持ちの方は少なくないのではないのでしょうか。年齢とともに太りやすくなるのは代謝の低下が主な原因。実は、代謝量は男女ともに10代をピークに年々減少。食事で摂取したエネルギーを活動に必要なエネルギーに変える力が落ちていくわけですから、食事が増えたわけでもないので、太りやすくなってしまいます。

「仕方ないか」と諦めるのはまだ早い！実は、代謝量を高め、脂肪の燃焼を助けてくれるホルモンがあるんです。それが「アディポネクチン」というホルモン。「長寿ホルモン」や「痩せホルモン」とも呼ばれていますよ。「アディポネクチン」は寿命と大きく関係しているといわれていて、100歳以上の女性と20歳の女性の血中の「アディポネクチン」濃度を比較したところ、なんと100歳以上の女性の方が約2倍も濃度高かったという研究結果もあります。



## 「長寿ホルモン(アディポネクチン)」を増やす2つの方法

### 増やしてくれる食品を食べる

アディポネクチンは体内から分泌されるホルモンのため、食品から直接摂取することはできませんが、増やしてくれると云われる食品があります。

### 内臓脂肪を減らす

内臓脂肪が増加すると、アディポネクチンの分泌は減少してしまいます。適度な運動を習慣化して、内臓脂肪の燃焼を目指しましょう。

### 脂肪燃焼以外にも いいことが！

アディポネクチンは「長寿ホルモン」と呼ばれるだけあって、様々なことに役立ってくれます！

#### 動脈硬化・高血圧の予防

血管を広くし、健康に保つのをサポート。

#### 糖尿病の予防

糖質の代謝を促進し、血糖値を正常に保つのをサポート。

#### オメガ3を含む食品

青魚(サバ、イワシなど)、ナッツなど

#### 海藻類

わかめ、あおさ、ひじき、昆布など

#### 緑黄色野菜

にんじん、ほうれん草、トマト、かぼちゃなど

#### 大豆食品

豆腐、納豆、味噌、湯葉、きな粉など

#### バランスの良い食事

カロリーを摂り過ぎないように揚げ物や甘いものはなるべく避け、低カロリーな食事を心がけましょう。

#### 有酸素運動

ウォーキングやジョギング、水泳などを無理のない範囲で20分〜30分。週に3回ほど行えるとベストです。