

脂肪細胞を理解して痩せましょう！！

脂肪細胞とは

脂肪細胞とは脂肪の合成や分解、蓄積をおこなう細胞です。脂肪蓄積量が増えてしまうと肥満になります。脂肪細胞が増殖するとされている時期は、胎児期、乳児期、思春期といわれていましたが、最近の研究で一定の年齢を過ぎても脂肪細胞は増殖することが明らかになりました。脂肪細胞を正しく理解してキレイなボディーを手にいれましょう！



脂肪細胞の役割

脂肪細胞は大きく分けて2種類あります。一般的に最も多く占める『白色脂肪細胞』と、『褐色脂肪細胞』です。

☆白色脂肪細胞とは、体内の余分な脂肪を蓄える所謂『**太る細胞**』のこと。内臓の保護や断熱作用など、とても大切な細胞なのですが、白色細胞の脂肪蓄積の増加(肥満)は生活習慣病の発症につながります。

☆褐色脂肪細胞とは体内に蓄えた余分な脂肪を熱に変え、体外に放出する、所謂『**痩せ細胞**』のこと。体温を上げ、保持する役割を持っています。肥満化も防ぐことができます。

つまり褐色脂肪細胞を活発化
させれば痩せるということ
です！！！！

褐色脂肪細胞は、首・肩甲骨・脇の下・腎臓付近と、限られた場所にしかありません。そして増やすことができません。



※ちなみに白色脂肪細胞は、全身のいろいろな部分にありますが、特に下腹部、お尻、太もも、背中、腕の上部、内臓の回りなど女性が1番気にする所に多くあります！(;ω;)

褐色脂肪細胞は新生児が最も多く、加齢と共に減少します。褐色脂肪細胞を増やすということは10代くらいまでしかできないのだそうです。さらに無理なダイエットや体の冷えは、褐色脂肪細胞を減らす原因になります。褐色脂肪細胞をこれ以上減らさないように気をつけましょう。

褐色脂肪細胞を活性化する方法

ヒートショックプロテインを利用する

体に熱を与えると、ヒートショックプロテイン(HSP)が増えます。これが褐色脂肪細胞の活性化に有効。熱めのシャワーを肩甲骨付近に30秒程かけたり、温かいお湯と水を交互に浴びる、温水法が効果的です。

手の温度センサーを刺激する。

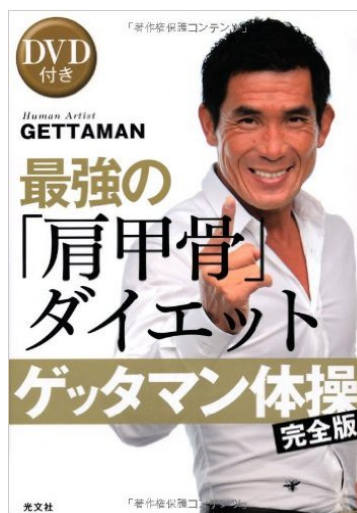
手のひらには、人体の温度センサーが密集しています。保冷剤を手に持ち、このセンサーを刺激し脳に寒い！という情報をだして、褐色脂肪細胞を働かせます。

毎日ストレッチを行う

ストレッチといっても難しいことをするわけではなく、肩を回すだけでもOK。常に褐色脂肪細胞を刺激することを意識してみてください。

※ゲッターマン体操は褐色脂肪細胞をすごく刺激できる効果的な体操です！

- ①頭の上に手を伸ばし、手のひらを合せて立ち、息を吐きながら手の平を外向きにして肘をゆっくり下ろします。そして、息を吸いながら手を頭の上に戻し、これを10回づつ行います。
- ②足は肩幅に開き、両腕を胸の高さまで上げ、息を吐きながら、肘を後ろに引きます。この時に、手首、肘を水平に引くのがポイントです。これも、息を吸いながら、ゆっくり元に戻して10回繰り返します。



姿勢を正しくする

姿勢が悪くなると肩が前方に丸くなり、血行が悪くなります。肩甲骨付近も固まり褐色脂肪細胞がうまく働いてくれません。

反対に言えば、正しい姿勢にするだけで、褐色脂肪細胞が活性化し痩せ体質になるということです！

冷え症を改善する

低体温や冷え症は、体の不調をもたらすだけでなく、褐色脂肪細胞の働きを鈍くします。体を温める食事や、普段から冷やさない工夫をして、褐色脂肪細胞を活性化しましょう！

☆その他にもベージュ脂肪細胞と呼ばれるを脂肪細胞を活性化すると痩せます。

ベージュ脂肪細胞とは、褐色脂肪細胞が筋肉と同じ細胞から分化した脂肪細胞であるのに対し、白色脂肪細胞が変化したものであるようだという研究結果が出ています。

褐色脂肪細胞と同じく脂肪を燃焼させるはたらきを持っていることがわかってきています。

白色脂肪細胞をベージュ脂肪細胞に変化させるには、『運動』と『寒さ』だそうです。

冬になるとベージュ脂肪細胞が増えることは研究でわかっていますが痩せるまではいかないらしく毎日の運動が1番ベージュ脂肪細胞を変化し活性化するそうです。