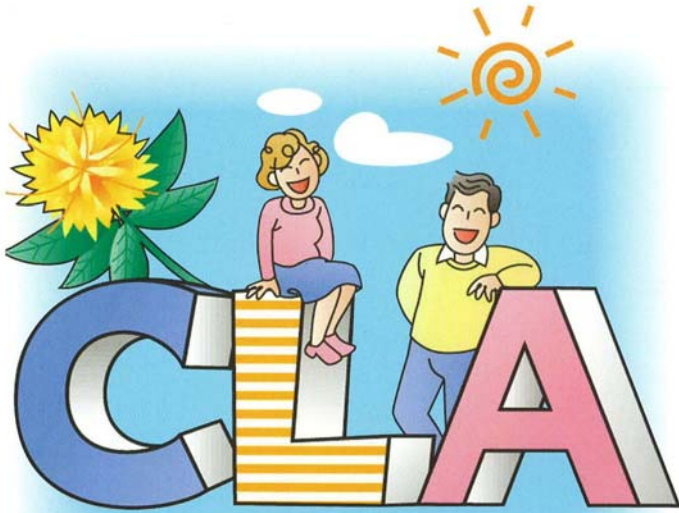


べに花油からパワーを！

CLA 共役リノール酸

監修 九州大学・熊本県立大学名誉教授 菅野道廣



健康産業流通新聞社



【監修者略歴】

九州大学・熊本県立大学名誉教授

菅野道廣(すがのみちひろ)

- 1957年 九州大学農学部農芸化学科卒業。
1962年 同大学院農学研究科修了、農学博士の学位取得。米国ハーバード大学博士研究員、九州大学農学部助手、同助教授を経て、1975年同教授。
1997年 九州大学を停年退官、同年熊本県立大学生生活科学部教授、同学部長・環境共生学部長を経て2000年熊本県立大学学長、2004年退職、現在に至る。

学会活動等：現在、CLA 懇話会代表世話人、加工油脂栄養研究会会長、必須脂肪酸と健康研究会会長、日本脂質生化学会幹事、日本アミノ酸学会特別会員、日本栄養・食糧学会名誉会員、日本農芸化学会終身会員、日本油化学会フェロー、コレステロール研究会名誉会長、日本ゴマ化学会名誉会員、米国油化学会フェロー、国際栄養科学連盟フェロー、国際油脂研究学会オーナーロール、大豆ペプチド健康フォーラム理事長、The Lipids 誌編集顧問、(財)日本食品油脂検査協会理事、(財)不二たん白質研究振興財団理事など。

厚生省日本人の栄養所用量策定検討委員会委員、学術会議第6部研究連絡委員、日本動脈硬化化学会評議員、くまもと食の安全県民会議議長などを歴任。

賞：日本農芸化学会奨励賞・功績賞、日本栄養・食糧学会賞・功労賞、日本油化学会論文賞、安藤百福記念賞ほか。

株式会社 健康産業流通新聞社

定価350円(本体=333円)

まえがき

CLA (共役リノール酸) は、1930年代に食用油の研究中に「共役酸」として発見された物質です。

その当時は食用油には不必要なものと考えられ、あまり注目されませんでした。20年ほど前に、生理機能のある不飽和脂肪酸として再発見され、発がん抑制物質であることから、一躍注目を集めるようになったのです。

こうしたことから、CLAの研究がさらに進み、体内の脂肪を燃焼させる働きがあり、生活習慣病を誘発するメタボリックシンドロームの予防に関して、有用な物質であることが明らかになってきました。

CLAは、自然界では牛など反芻動物の乳や食肉中などに含まれ

ていますが、自然界でとれる量は限りがあり、べに花油(サフラワー油)を加工してつくられるようになってきました。

日本は、世界でも屈指の長寿国となっています。しかしながら、その反面、肥満を原因とした生活習慣病が、健康づくりの大きな問題となっています。

食生活の欧米化や運動不足、喫煙などがメタボリックシンドロームの原因と指摘されており、食生活を含めた改善が必要な時代となってきました。

CLAについて書かれた本小冊子を手にとっていただき、肥満防止や健康づくりに役立てていただければ幸いです。

★ 目 次 ★

まえがき ————— 2

第1章★メタボリックシンドロームと生活習慣病 ————— 7

- メタボリックシンドロームと生活習慣病 ————— 7
- ・豊かな生活にひそむ健康のわな ————— 8
- ・メタボは生活習慣病を誘発する ————— 8
- ・内臓脂肪型肥満は万病の元 ————— 10
- 生活習慣病の基本的な知識 ————— 12
- ・死亡原因の約58%は生活習慣病 ————— 12
- ・生活習慣病の種類 ————— 13
- ・知識を身に付け、健康チェックを ————— 16
- 生活習慣病を予防する ————— 18
- ・運動と食事が予防の2本柱 ————— 18

第2章★CLA(共役リノール酸)とはなにか ————— 21

- CLAとはどんなもの? ————— 22
- ・牛などの反芻動物食品に含まれる ————— 22
- ・べに花油から加工して生産 ————— 24
- ・三大栄養素・脂肪酸の一種 ————— 24
- ・リノール酸とCLA ————— 25
- CLAの現状 ————— 28
- ・米国ではボディビルダーが注目 ————— 28
- ・国内外で活発に研究が進んでいる ————— 29
- ・CLAのポイント ————— 30

第3章★CLA(共役リノール酸)のパワーを探る ————— 31

- メタボリックシンドロームを予防する ————— 31
- ・がん細胞を抑制する物質を発見! ————— 32
- ・体内への脂肪のとり込みを抑制する ————— 33
- ・脂肪を燃焼させるミトコンドリア ————— 34

第1章

メタボリック
シンドローム

- ・脂肪燃焼に必要な運び屋「カルニチン」 ————— 35
- ・運動とCLA ————— 36
- 高血圧、動脈硬化、糖尿病の予防などに期待が ————— 39
- ・高血圧を抑制する作用も確認される ————— 39
- ・米国で糖尿病予防試験を実施 ————— 40
- ・動脈硬化への予防効果 ————— 41
- ・免疫調節機能でアレルギーを抑制 ————— 41
- ・持久力の増加や血液サラサラ効果も ————— 42
- 動物実験、ヒト対象実験で効果を証明 ————— 43
- ・体脂肪低減の研究 ————— 43
- ・CLAの可能性に期待 ————— 44
- Q & A ————— 46

べに花油からパワーを！

CLA (共役リノール酸)

監修 菅野道廣

発行 株式会社 健康産業流通新聞社

〒105-0004

東京都港区新橋 2-5-6 大村ビル 8F

TEL 03-5511-1811

FAX 03-5511-1812

無断転載を禁ず