

血糖値が病的に上昇するのは、運動不足、不摂生な食事、薬剤、加齢などによります。中鎖脂肪酸が豊富なバージンココナッツオイルは、代謝をさかんにして、脂肪をエネルギーに効率的に変えてくれるので、現代の日本人を悩ませているメタボリック症候群の予防になります。もちろん、ココナッツオイルは良質な油ですが、食べ過ぎには注意が必要です。食生活で、**長鎖脂肪酸のオイルを中鎖脂肪酸のココナッツオイルにすることで、代謝率をアップ**する事が出来ます。代謝がよくなればイキイキとした活動的な生活が送れるようになり、カロリーも今以上に消費できるようになります。そして体内の細胞の働きもよくなるという理想的なライフサイクルを作ります。

生活習慣病として成人になってから発症するⅡ型糖尿病の原因にはインスリンに対する組織の感受性が低下した「インスリン抵抗性」が大きく関与しています。私たちが日常多く摂取している精製された植物性のオイルは多価不飽和脂肪酸を多く含み、糖尿病の発症リスクを高めます。多価不飽和脂肪酸を多く含む油は酸化されやすく不安定なため、活性酸素を発生させて細胞を傷つけ、糖尿病の発症や進行を促進します。インスリン抵抗性が高まると皮下脂肪や内臓脂肪がたまりやすくなり、肥満が促進されます。

しかし嬉しいことに、**中鎖脂肪酸の豊富なココナッツオイルを摂取することでこのインスリン抵抗性が改善され、過剰な内臓脂肪の蓄積を抑えられる**という事が明らかになりました。Ⅱ型糖尿病患者で肥満の40名に対して中鎖脂肪酸と長鎖脂肪酸を18g/日90日間投与するランダム化試験を行ったところ、前者が後者よりもインスリン抵抗性が改善し、体重減少効果が大きいことが示されました。(※Metabolism 56(7):985-91,2007より引用)

## 心臓血管疾患のリスクを下げる

日本人の第2位の死因は「心臓病」です。心臓病のほとんどが心筋梗塞か狭心症になり、動脈硬化が原因であるといわれています。この動脈硬化は動脈に中性脂肪やコレステロールが溜まったり、糖尿病や高血圧により動脈の柔軟性や弾力性がなくなり引き起こされます。ココナッツオイルに含まれる中鎖脂肪酸はコレステロールや体脂肪にならず代謝されるので血中のコレステロール値を上げません。インスリン抵抗性の改善効果もあるので、心臓血管疾患へのリスクも減らせます。ちなみにココナッツオイルは**60%程が中鎖脂肪酸で構成され数あるオイルの中で最も含有率が高い**のです。**中鎖脂肪酸は血液をサラサラにし、脂肪になりにくく、心臓病はもとより成人病の予防、改善ができる成分**になります。また動脈硬化や肥満、心臓疾患はトランス脂肪酸の過剰摂取が原因にあります。ココナッツオイルとオリーブオイルはこのトランス脂肪酸を含みません。例えばコーン油、大豆油、ひまわり油、紅花油、キャノーラ油などほとんどの食用油には多く含まれています。さらにココナッツオイルは熱帯地方に育つココヤシが原料です。**紫外線を浴びて育つココヤシから摂れるココナッツオイルはオリーブオイル以上に酸化しにくくビタミンEを豊富に含んでいるので抗酸化作用は抜群**です。ビタミンEはアンチエイジング効果があるので食べて体内に摂取しても肌に塗って皮膚に浸透させても健康効果に繋がります。