

## 志野医師からひと言：褐色脂肪組織

哺乳類の体には白色と褐色、二種類の脂肪組織が存在すると言われています。

一般に皮下脂肪や内臓脂肪といわれるのは白色脂肪組織で、全身に分布しています。白色脂肪は余ったエネルギーを中性脂肪として蓄えます。

一方、褐色脂肪組織はヒトの成人の場合、限られた部位、例えば肩甲骨付近などに少量存在します。褐色脂肪は活性化すると、脂肪を燃焼して熱を発生させる特殊な脂肪組織です。いわば、白色脂肪はエネルギーを貯め、褐色脂肪はエネルギーを消費するというわけです。

そこで褐色脂肪組織が肥満対策として研究されるようになりました。その結果、褐色脂肪を活性化してエネルギーを消費する、すなわち肥満を予防するためには、水泳や早歩きなどの有酸素運動、肩回りの体操、お茶に含まれるカテキンや適度な香辛料、オメガ3脂肪酸(魚などに多い EPA や DHA)の摂取などが効果的とわかってきました。太りやすい方は意識してみてもはいかがでしょうか。

(栄養に関してのお問い合わせは、栄養科または外科外来にご連絡ください。)

