# 脂肪の話

学習支援室ですよ　vol.8

20150501

GW 真っ只中。
新学期の疲れを取りつつ、学習に励めるいい季節です。
今回は前回予告したように、脂肪についてのお話です。

…脂肪のこと、親の仇のように嫌悪している人は結構います。
コンクール前のボディビルダーならまだしも、
ダイエット中だから…なんて理由で脂肪嫌いしていると、お肌がいたみますよ！

本来生化学（一部生理学）分野のお話ですが、簡単に。
「脂肪」と一口に言っても色々な種類があります。
そして種類ごとに働き方が違います。
みんながみんな、貯蔵されてたまっていくだけの脂肪ではない、ということです。
脂肪の働きの中で体にとって特に大切なのは
「ホルモンのもとになる」「細胞膜のもとになる」です。

まず、分かりやすい細胞膜の方から。
もう何かの授業で細胞について勉強しましたよね。
細胞の表面を覆っているのが、細胞膜です。
この細胞膜、ただの膜ではなく、
必要物を取り入れ不要物を外に出すスーパー膜であることもおそらく勉強済み。
このスーパー膜の形成には、脂肪（正確にはリン脂質）が必要なのです。
そして、細胞は分裂して増えていきます。
脂肪が足りないと…細胞がうまく増えられなかったり、増えても悪い細胞膜だったり。

結果どうなるか。
分かりやすいのが肌。
「28 日で肌は生まれ変わる」なんて聞いたことありませんか？
詳しい構造は生理学で勉強してもらうとして。
肌は下からどんどん細胞が生まれ変わっていくのですが、
どんなに生まれ変わっても粗悪な細胞しかできないと
治るはずの肌の調子がずっと悪いまま。
その肌荒れ、実は環境変化や化粧品のせいではないかも。
まずは食生活を見直しです。

脂肪の話

ホルモンとは何か。
…生化学の授業でも、結構後の方の話になりがちなので簡単に説明。
ホルモンは、体中に命令を出すことのできる物質。
いろいろな種類がありますが、ここではステロイド核を持ったホルモンに注目。
ステロイド核というのは化学式でいうと
「3 つのイス型六員環と 1 つの五員環がつながった構造」です。
…堅苦しいので、
ここでは「六角形 3 つと五角形 1 つの特定の形のことをステロイド核と呼ぶ」でいいです。
で、そのステロイド核を持っているホルモンは、脂質からできています。
代表は性ホルモンと副腎皮質ホルモン。
内容はおそらく生化学か生理学で勉強すると思いますが、
とても大切な働きをするホルモンたちなのです。

だとすると。
あまりにも脂質を制限していると、
「原料不足でホルモンが産生できない！」という事態が起こりえます。
行き過ぎたダイエットは、男性らしさ、女性らしさも奪い取ってしまうのです。

どうすればいいか。
…簡単ですね。
脂質も含めてバランスよく、食事をとればいいのです。
ダイエットは、摂取カロリーより消費カロリーを増やせば目的達成できます。
がむしゃらに運動するのではなく、
代謝をあげるための筋トレ・生活習慣をつける方が確実ですよ。
姿勢一つに気を付けるだけで、
実は立派な「消費カロリー増加」になるのです。
せっかく代謝と筋トレの話が出てきたので、
次回は筋肉を構成するタンパク質のお話をすることにしましょう。