

約60%の人が、自分は太りやすい体質だと実感 太りやすくなったと実感する年齢は、平均30歳

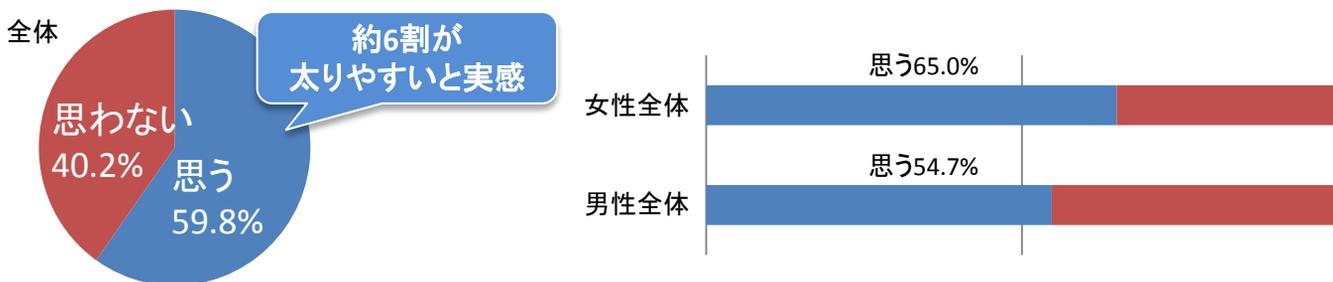
～京都大学 河田教授による肥満に関する最新研究～ 肥満がなくなる!?今注目の魚油EPAに新たな痩せるメカニズムが判明!!

EPA-PR事務局が全国の30～65歳の男女を対象に「肥満と体質に関する調査」を行いました。以下、その結果を発表します。

■約60%の人が、自分は太りやすい体質だと実感

今回の調査で、自分は太りやすい体質だと思うかを聞いたところ、約60%の人が、自分は太りやすい体質だと実感していることがわかりました。また、男女別では、男性全体(54.7%)、女性全体(65.0%)と女性の方が太りやすいと感じていることがわかりました。

Q.現在のあなたは太りやすい体質だと思いますか？(n=600)



■太りやすくなったと実感する年齢は、平均30歳

また、太りやすい体質だと実感している人に、太りやすくなった年齢を聞いたところ、平均30歳から太りやすくなったと実感していることがわかりました。

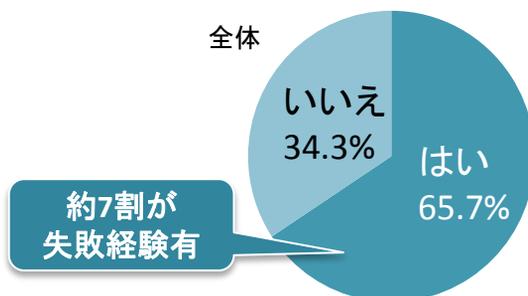
Q.「現在のご自身は太りやすい体質だと思う」とお答えの方にお伺いします。
そう思ったのは何歳くらいからですか。(n=359)

平均年齢	
全体	30歳

■ダイエットに失敗した事がある人は、65.7%

男女問わず関心が高いダイエット、世の中には様々なダイエット法が存在しています。そこで、ダイエットに関する取り組みに関して調査してみました。ダイエットに失敗した事があるかを聞いたところ、65.7%の人が失敗したことがあるという結果になりました。

Q.「現在のご自身は太りやすい体質だと思う」とお答えの方にお伺いします。
あなたは今までダイエットに失敗したことはありますか。(n=359)



調査によって、太りやすくなったと感じる年齢が平均30歳、ダイエットに失敗したことがある人は65.7%という結果になり、年齢と共に太りやすくなること、ダイエットに失敗したことがある人が多いことが明らかになりました。年齢と共に太りやすくなったり、ダイエットに失敗する理由の一つとして、褐色脂肪細胞という脂肪を燃焼させる働きがある細胞が年齢と共に減少していき、その影響で太りやすくなるということが知られています。そんな中、最新の研究では、青魚に多く含まれるEPAを摂取すると褐色脂肪細胞を増産させ、痩せやすくなるという研究結果が発表され、肥満がいなくなることに期待が寄せられています。

肥満に関する最新研究

肥満がなくなる!?

今注目の魚油EPAで新たに痩せるメカニズムが判明!! ～脂質栄養学会 京都大学河田教授による最新研究～

EPAといえば、やせる健康ホルモンGLP-1の分泌を促進するというので、話題になりましたが、2013年9月7日、脂質栄養学の進展を図り、健康の維持増進に寄与する事を目的とする日本脂質栄養学会第22回大会で、京都大学大学院河田照雄教授が、これまで研究を続けてきた“肥満と脂肪・エネルギー代謝に関する食品機能学的研究”の成果で、EPAが褐色脂肪細胞を増産することや、そのメカニズムに関する研究内容に関して講演をおこないました。以下、その内容をお伝えします。

- ・EPAでマウスの体重増加・体脂肪蓄積を抑制
- ・褐色/白色脂肪細胞においてエネルギーを放散するタンパク質の発現量増加

◆講演内容

日本水産株式会社(ニッスイ)が提供するEPA含有魚油(EPA28%含有)をマウスに投与したところ、EPA含有魚油投与群では対照群に比べ、体重増加及び体脂肪蓄積が抑制されることが明らかになりました。また、動物の体内に存在する脂肪細胞には、脂肪酸を分解する褐色脂肪細胞(BAT)と、中性脂肪を蓄積する白色脂肪細胞(WAT)がありますが、EPA含有魚油投与群では、BATのみならず驚くべきことにWATにおいても、エネルギーを放散するタンパク質(UCP1)の発現量が増加することが新たに確認されました。今回の学会では、このような食品成分の利用が、肥満症の予防・改善に有効性の高い戦略となりうるとの視点から長年研究に取り組まれている同教授より「肥満と脂肪・エネルギー代謝に関する食品機能学的研究」と題しての講演を実施しました。

■河田照雄

1983年京都大学大学院農学研究科食品工学専攻博士課程修了後、京都大学農学部助手、フランス科学研究機構生化学研究所研究員、京都大学農学部助教授を経て、2004年から京都大学大学院農学研究科教授。社会活動として、NPO法人近畿アグリハイテク理事、日本肥満学会理事など。研究テーマは、肥満・生活習慣病と“食品の機能”についての基礎・応用研究。

◆学会開催概要

脂質栄養学会第22回大会-脂質栄養のあり方を考える-再認識!脂質の役割-
会期:2013年9月6日,7日 会場:高知会館

【調査概要】

調査方法:インターネット調査

調査対象:全国の30～65歳の男女600名

調査名:肥満と体質に関する調査

実査期間:2013年8月13日～15日