

10個もの健康効果・効能を持つ凄すぎるココナッツオイル！

①ダイエットに効果的！



肥満の原因の一つに、腸から栄養分があまり吸収されず基礎代謝が落ちているという事があります。これは、食品添加物などの化合物が小腸内の絨毛*1に付着し、腸内に宿便がたまるのが原因です。

ココナッツオイルはその腸絨毛に浸透し、その汚れや化合物を除去してくれます。すると腸絨毛が小腸の働きを活発にし、基礎代謝量を上昇させます。

また、一般的な植物油は長鎖脂肪酸であるのに対して、ココナッツオイルは自然界の中で「中鎖脂肪酸*2」を最も多く含んでいるという特徴があります



「中鎖脂肪酸」は、一般的な植物油に含まれる「長鎖脂肪酸」とは体内での消化吸収の経路が異なります。

長鎖脂肪酸は、体に吸収された後、リンパ管、静脈を通過して脂肪組織、筋肉、肝臓に運ばれ体内に脂肪として

貯蔵され、その後、必要に応じてエネルギーとなります。

一方、中鎖脂肪酸は、肝臓へ通じる門脈を経て、直接肝臓に運ばれ、効率よく分解されてエネルギーへと変換されます。

そのため、長鎖脂肪酸と比較すると

消化吸収は 4 倍、代謝は 10 倍のスピードで分解・燃焼。

だから脂肪になりにくい！

その上、中鎖脂肪酸の燃焼に伴い、長鎖脂肪酸の酸化燃焼を助長し体脂肪の減少を起こします。

この燃焼効果と抗肥満作用が働く成分の中鎖脂肪酸がダイエットに効果のあるココナッツオイルの秘密なのです。

【※1:腸絨毛とは？】

腸絨毛(ちょうじゅうもう)とは、小腸内壁の輪状ひだに存在する突起のこと。

栄養の効率を良くするため、絨毛の表面には更に小さな突起が無数に存在しており、小腸の表面積を増やしています。表面積を概算すると、平均的な体型の成人男性の場合でテニスコート一面とほぼ同じ面積になります。

【※2:中鎖脂肪酸とは？】

脂肪酸は分子が鎖状につながってできています。

その炭素を結ぶ鎖の「長さ」によって短鎖脂肪酸、中鎖脂肪酸、長鎖脂肪酸の 3 つ分類されます。

一般的な油は、分子の鎖が長い「長鎖脂肪酸」から成り立っていますが、ココナッツオイルに多く含まれる「中鎖脂肪酸」は、鎖の長さがその約半分の脂肪酸です。中鎖脂肪酸の主な働きは、エネルギーを生成することであり、脂肪酸の中で最も脂肪になりにくく、体内に余分なエネルギーをため込まないことが研究により明らかになっています。

「長鎖脂肪酸」の代表的な脂肪酸には、オレイン酸、リノール酸、リノレン酸などがあります。

「中鎖脂肪酸」の代表的な脂肪酸には、ラウリン酸やカプリル酸、カプリン酸があります。

< 研究・文献情報 >

①肥満 (BMI27~33) の成人男女 (19~50 歳) を対象とした無作為化プラセボ比較試験において、減量指導およびエネルギー制限とともに、中鎖脂肪酸 18~24 g/日を 16 週間摂取させたところ、体重、総脂肪量、体幹脂肪量、腹腔内脂肪組織量の減少が大きいことが分かりました。

Weight-loss diet that includes consumption of medium-chain triacylglycerol oil leads to a greater rate of weight and fat mass loss than does olive oil.

②肥満女性を対象とした試験で、摂取カロリーを 2,200 kcal 以下に制限して中鎖脂肪酸を 8.9 g/日摂取させた結果、1~2 週間後に体脂肪蓄積抑制効果が得られました。

Value of VLCD supplementation with medium chain triglycerides.

③中鎖脂肪酸は過度の長鎖脂肪酸の分解を促進し、エネルギー産生を促すことが報告されています。

Thermogenesis in humans during overfeeding with medium-chain triglycerides.

②コレステロール値を下げる!



運動
めん
どく
さい

一般的に脂質とは、コレステロールや体脂肪に変換されるためコレステロール値を上げ、中性脂肪酸を増やします。

しかしながら、ココナッツオイルは、コレステロール値にほとんど影響を与えません。その理由は、ココナッツオイルの主成分が中鎖脂肪酸であるからです。

中鎖脂肪酸は、他の長鎖脂肪酸などと代謝経路が異なり、体内に入るとすぐに燃焼されてエネルギーとして使われます。

そのため、コレステロールや体脂肪へと変換されないためコレステロールに影響を与えません。

それどころか、中鎖脂肪酸は、代謝を促進するため間接的に善玉コレステロール*1(HDL コレステロール)を増やして悪玉コレステロール*2(LDL コレステロール)を減らすとされています

※ただし、ココナッツオイルの主成分が中鎖脂肪酸であり、一部長鎖脂肪酸なども含まれています。他の油をとるよりコレステロールに良いことは明らかですが、とりすぎには注意しましょう!

[※1,※2:善玉コレステロール,悪玉コレステロールとは?]

善玉コレステロール(HDL)は、血液中に余っているコレステロールを回収し肝臓へと運ぶ役割をしています。不要なものを回収してくれるため善玉と呼ばれています。

一方、悪玉コレステロール(LDL)は、全身にコレステロールを運ぶ役割をしています。LDLコレステロールが増えすぎると血液中にコレステロールが増えすぎてしまい余ってきてしまいます。この余ったコレステロールが酸化して変性し、血管壁に入り込んでしまうと動脈硬化の原因となってしまう。

<研究・文献情報>

①男女 31 名(年齢:19~50 歳、BMI 値:27~33、試験群 16 名)を対象としたランダム化比較試験において、16 週間、摂取エネルギーを男性 1,800 kcal/日、女性 1,500 kcal/日に制限し、その 12% (男性 24 g/日、女性 18 g/日) を中鎖脂肪酸から摂取させたところ、開始前と比較して空腹時血糖値、総コレステロール値、拡張期血圧の低下が認められました。

St-Onge, M. P., A. Bosarge, et al. "Medium chain triglyceride oil consumption as part of a weight loss diet does not lead to an adverse metabolic profile when compared to olive oil." J Am Coll Nutr 27(5): 547-52, 2008.

②フィリピン人 1839 名について、ココナッツオイルの摂取量と血中コレステロールの関連を調べた結果、閉経前の群において、ココナッツオイル摂取量に応じて HDL コレステロールは増加しましたが、LDL コレステロールは変化ありませんでした。

Feranil, A. B., P. L. Duazo, et al. "Coconut oil is associated with a beneficial lipid profile in pre-menopausal women in the Philippines." Asia Pac J Clin Nutr 20(2): 190-5, 2011.

③糖尿病の予防・改善に!



成人病として発症するⅡ型糖尿病の原因は、インスリン抵抗性*1 が大きな要因を占めています。

インスリン抵抗性は、皮下脂肪・内臓脂肪などの肥満と関連しています、中鎖脂肪酸(ココナッツオイル)を摂取する事により、このインスリン抵抗性を改善し、過剰な内臓脂肪の蓄積を抑えるということが明らかになりました。

また、精製された植物油は、糖尿病のリスクを高めます。特に多価不飽和脂肪酸には注意が必要です。多価不飽和脂肪酸を多く含む油は、酸化されやすいうえ、フリーラジカルによるダメージを受けやすいです。そのような多価不飽和脂肪酸は、細胞の働きに悪影響を与え、糖尿病を促進させます。

【※1:インスリン抵抗性とは?】

インスリンに対する組織の感受性が低下し、インスリンが作用しにくい状態。感受性が低下しているため、より大量のインスリンが必要となります。Ⅱ型糖尿病の原因と考えられています。

<研究・文献情報>

①63名の肥満が強くないⅡ型糖尿病患者(日本人)において、皮下脂肪、内臓脂肪、BMIなどとインスリン抵抗性の関係を調べた結果、これらとインスリン抵抗性の相関が明らかになりました。

Taniguchi, A., Y. Nakai, et al.. "Relationship of regional adiposity to insulin resistance and serum triglyceride levels in nonobese Japanese type 2 diabetic patients." *Metabolism* 51(5): 544-8, 2002.

②肥満性のⅡ型糖尿病患者40名について、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いました。その結果、前者において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。

Han, J. R., B. Deng, et al.. "Effects of dietary medium-chain triglyceride on weight loss and insulin sensitivity in a group of moderately overweight free-living type 2 diabetic Chinese subjects." *Metabolism* 56(7): 985-91, 2007.

④心臓血管疾患のリスクを減らす!



心臓血管疾患の代表例には、狭心症、心筋梗塞があります。

いずれの原因も動脈硬化によっておこる冠動脈の狭窄です。

動脈硬化とは、動脈に中性脂肪、コレステロールなどが溜まったり、糖尿病、高血圧などにより、血管が弾力性や柔軟性を失い硬くなった状態のことです。

つまり、上記の2)、3)で記載したようなLDLコレステロールの低下やインスリン抵抗性の改善が、心臓血管疾患のリスクを減らすことにつながるのです。

伝統的にココナッツオイルを多く摂取する地域においても、心血管系の病気多いという報告はないよう(むしろ少ないよう)ですが、直接的にココナッツオイルの摂取量と心疾患の発生率との関連を示した論文は今のところないようです。しかし、疫学的には、肥満、喫煙と心血管系(心筋梗塞)の発生との関連は明らかになっています。

⑤便秘に効果的!



1) の「ダイエットに役立つ!」で記載した通り、ココナッツオイルは小腸にある腸絨毛に浸透し、食品添加物などの化合物による汚れや化合物を除去してくれます。

すると小腸が正常に働きだし、便秘解消へとつながるのです。

また、便秘になると健康に様々な悪影響があります。

まずは、「肌荒れ」です。

便秘とは、本来は排出されるべき便が、腸内に長く留まっている状態です。つまりは、体に不要な毒素、老廃物が体外でずに残っていることにより、吹き出物や肌荒れへと発展してしまいます。

その他にも、腰痛、、腹部膨満感、食欲の低下などが起こり、このような症状が、精神ストレスへとつながり、気分の落ち込みや、イラついたりすることが多くなっています。

また、便秘が長期的に続くと大腸ポリープや大腸がんに発展する可能性があります。ココナッツオイルを料理に取り入れて便秘解消しましょう!

⑥免疫力を高める!



免疫力を高めると言われているココナッツオイル...それは、ココナッツオイルに豊富に含まれているラウリン酸が関係しています。

特に、当社が取り扱う最高品質のオーガニックココナッツオイルは、ラウリン酸が50%以上配合されています。

ラウリン酸は、様々な微生物に対して抗菌作用を有していることが示されている。ヘルペス、インフルエンザ、エプスタイン・バーウイルスなどのウィルス、黄色ブドウ球菌、アクネ菌などに効果があるとされる。

その機序として考えられているのは、

1. 直接作用: ウィルス、最近の細胞膜を破壊して不活化する。
2. 間接作用: T細胞の増殖を促し、免疫能を高める。

<研究・文献情報>

①ニキビに感染している *Propionibacterium Acnes* に対して強い抗菌作用を示し、ニキビに対する臨床応用が期待される。

Nakatsuji, T., M. C. Kao, et al. (2009). "Antimicrobial property of lauric acid against *Propionibacterium acnes*: its therapeutic potential for inflammatory acne vulgaris." *J Invest Dermatol* 129(10): 2480-8.

②モノラウリンがT細胞の増殖を促し、免疫能を高めるとの報告

Witcher, K. J., R. P. Novick, et al. (1996). "Modulation of immune cell proliferation by glycerol monolaurate." *Clin Diagn Lab Immunol* 3(1): 10-3.

⑦認知症・アルツハイマーの予防・改善!



アルツハイマー型痴呆症の原因として、認知機能をつかさどる脳(特に海馬)の糖の代謝異常であるということが明らかになりつつあります。

脳の栄養素といえば通常ブドウ糖ですが、アルツハイマー型痴呆症では、ブドウ糖が脳細胞に吸収されにくく、栄養が供給されずに脳細胞が障害をうけることが明らかになってきました。

ブドウ糖の脳への吸収にインスリンが深くかかわっていることもわかってきましたが、根本原因はまだ解明されていません。

ブドウ糖に替わる脳の栄養として、ケトン体が注目されております。ケトン体は中鎖脂肪酸が肝臓で分解されて合成されます。

従って、中鎖脂肪酸を用いた食事療法は、アルツハイマー病で栄養源のブドウ糖が吸収されにくくなった脳細胞に、ブドウ糖に替ってケトン体で栄養を補い、脳細胞の破壊をくい止める試みがなされております。

ランダム化比較試験でその認知機能の改善を示すデータもあり、今後の研究に期待されます。

<研究・文献情報>

①高齢のビーグル犬に対して中鎖脂肪酸サプリメントを用いた認知機能に関する実験では、血中のケトン体の濃度を上げ、認知機能の改善を認めた。

Pan, Y., B. Larson, et al. "Dietary supplementation with medium-chain TAG has long-lasting cognition-enhancing effects in aged dogs." *Br J Nutr* 103(12): 1746-54, 2010.

②軽度ないし中等度アルツハイマー病患者 152 例に対して、中鎖脂肪酸(AC-1202)と偽薬を 90 日間、摂食する二重盲検ランダム化比較試験の結果、血中のケトン体の上昇と認知機能の改善を認めました。

⑧甲状腺機能低下の改善!代謝アップ!



代謝あげたい!

※他の植物油からココナッツオイルに切り替えることで。

一般的な植物油をとると体重が増えるのは、単にカロリーが多く、体内で吸収された後、脂肪として蓄積されるというだけではありません。

ずばり、一般的な植物油は、甲状腺の機能を低下させる、代謝率を下げてしまうからです。多価不飽和脂肪酸を多く含む油を食べるたびに、甲状腺が攻撃され正常に機能しなくなります。中でも大豆油は、甲状腺種誘発物質として知られるゴイトロゲンを含むため特に有害です。

甲状腺は、体の代謝*1 機能に関わっています。

そのため、甲状腺機能が低下すると、全身の代謝が低下します。その結果、体重が増えるだけでなく、体のさまざまな働き、機能が低下してしまい、次のような様々な体の不調がでてきます。

肌の乾燥・肌荒れ、くすみ、寒気、むくみ、疲労感、便秘、月経異常、眠気、抑うつ、無気力など。

しかし、甲状腺機能低下の原因は、先天的なものからヨードの取りすぎなど様々です。症状がひどい場合は、医療機関を受診することが大切です。同時に、ココナッツオイルを取り入れるなど食事内容を改善することが大切です。

ココナッツオイルを2週間継続することによる改善効果は非常に高く、改善率は75%というデータもでてるみたいです。

【※1:代謝とは?】

食べ物(栄養素)をエネルギーに変え、あらゆる活動を支えることです。

代謝は、大きく下記の3つに別けられます。

1. 新陳代謝
2. 基礎代謝
3. 実質代謝

新陳代謝とは・・・古くなった細胞を新しく作り替えることです。

爪や髪の毛は、放っておくとどんどん伸びていきますよね。また、お肌も約28日かけて内側から外側へと生まれ変わっています。このサイクルが、うまくいかないと不要なものがいつまでも肌に残ってしまい、乾燥、くすみ、肌荒れなどが起きてしまいます。

基礎代謝とは・・・生命を維持するだけで必要なエネルギーのことです。

人は、体を動かさなくても常に心臓は動いていますよね。その他にも、内臓を働かせたり、呼吸をしたり、体温調節をしたりと動いている時以外でもエネルギーを使っています。したがって、基礎代謝が低下すると、体温調節機能が低下することにより寒気を感じたり、消化管の働きが低下することにより便秘になったりします。

ちなみにこの基礎代謝に使われているエネルギー量は1日の総消費エネルギーの約70%も占めます。

実質代謝とは・・・基礎代謝に歩いたり、走ったり、日常生活の活動によって使われているエネルギーを加えたものを言います。

⑨体の内側から錆びない体へ!



人は酸素を取り入れてエネルギーをつくりませんが、その代謝過程において活性酸素と呼ばれる反応性が高い状態に変換されることがあります。

発生した活性酸素は様々な物質に対して非特異的な化学反応をもたらし、細胞に損傷を与え得るために、その有害性が指摘されています。動脈硬化などを引き起こし、生活習慣病や老化を招きます。

活性酸素は、ほとんどの病気の原因とさえ言われています。それを防ぐために各組織には抗酸化酵素と呼ばれる、活性酸素を消去あるいは除去する酵素が存在します。

ココナッツオイルには、天然のビタミンEが豊富に含まれています。また、ビタミンEには、合成ビタミンEと天然ビタミンEがあります。天然性は合成に比べて生体内の利用性がやく2倍とされています。生理活性が高いのは「天然ビタミンE」です。このビタミンEには、抗酸化作用があることはよく知られています。

また、抗酸化酵素の増加を認め、人体に有害な活性酸素やフリーラジカル除去の効果を持っているとされています。

[ビタミンEについて詳しくみる](#)

<研究・文献情報>

Arunima ら*によれば、ラットのココナッツオイルの摂食実験において、有意に抗酸化酵素の増加を認め、人体に有害な活性酸素やフリーラジカル除去の効果を持っているとされています。

*Arunima, S. and T. Rajamohan "Effect of virgin coconut oil enriched diet on the antioxidant status and paraoxonase 1 activity in ameliorating the oxidative stress in rats - a comparative study." Food Funct 4(9): 1402-9, 2013

⑩アトピーに効果的!



ココナッツオイルは食用としてのみならず、皮膚の外用剤としても用いられています。

ココナッツオイルは、アトピー性皮膚炎に効果的と報告されており、特に皮膚黄色ブドウ球菌に対する抗菌作用を示し、またアトピー性皮膚炎の皮膚乾燥に効果的とされています。治療薬としての効果も期待されています。

< 研究・文献情報 >

①Verallo-Rowell らにより二重盲検前向き試験が、行われ、バージンココナツオイル(VCO)が、乾燥した皮膚に潤いを与え、黄色ブドウ球菌をアトピー性皮膚炎から除去するのに効果的であることが示されました。この試験では、52名のアトピー性皮膚炎患者を対象に、各26名ずつ、バージンココナツオイルとバージンオリーブオイル(VOO)のケースを4週間にわたり一日2回のオイル塗布を行い、その効果を比較しました。その結果、黄色ブドウ球菌の除去にココナツオイルはオリーブオイルと比較して有意差に効果的でした(95% vs50%)

Verallo-Rowell, V. M., K. M. Dillague, et al. "Novel antibacterial and emollient effects of coconut and virgin olive oils in adult atopic dermatitis." *Dermatitis* 19(6): 308-15, 2008.

②Evangelista らによれば、慢性アトピー性皮膚炎患者 117 例について、ココナツオイルとミネラルオイルとの二重盲検ランダム化比較試験を実施しました。その結果、アトピー性皮膚炎スコアはココナツオイル群において、ミネラルオイル群と比較して優位な改善を認めました(68.3% vs 38.1%)。その他のアトピー性皮膚炎の指標においても有意な改善を認めました。

The effect of topical virgin coconut oil on SCORAD index, transepidermal water loss, and skin capacitance in mild to moderate pediatric atopic dermatitis: a randomized, double-blind, clinical trial." *Int J Dermatol* 53(1): 100-8, 2014.