



MCTオイルについて

最近、ダイエット、認知症予防、便秘解消、運動時の持久力アップなどに効果があると、MCTオイルが注目されています。

医療の現場では、以前から腎臓病やてんかんなどの治療の際に使用されていましたが近頃、ダイエット効果などを中心にテレビやSNSなどで、取り上げられることが増えてきている食品です。今回はMCTオイルの使用効果についてご紹介します。

〈認知症の予防や改善〉

アルツハイマー型認知症では、脳でブドウ糖を代謝するためのインスリンが働きにくくなりブドウ糖をうまく利用できなくなって、脳が十分に働くことが出来なくなります。そのため、認知機能の低下をもたらすことになりませんが、脳の第2のエネルギー源と言われている、ケトン体を効率よく作り出すMCTオイルを使用することで、脳のエネルギー不足が改善されます。認知機能が向上する症例も確認されているようです。

〈ダイエットサポート効果〉

一般的なサラダ油やオリーブオイルなどと比較すると、4倍も速くエネルギーとして消化されるため、脂肪として蓄積されにくいという特徴があります。

お米や小麦などの主食を少し減らし糖質を制限する代わりに、MCTオイルをプラスすると、体内に蓄積されている脂肪をエネルギーとして消費するケトン代謝という状況になり、ダイエット効果があるという事ですが、使用する量が多すぎると脂肪の摂り過ぎにつながります。

〈筋トレの効率アップ〉

MCTオイルを使用すると、優先的に脂肪をエネルギーとして燃焼するため、筋肉をエネルギー源として使用することが減り、筋肉は維持したままトレーニングが継続できます。

まだ研究段階ではありますが、MCTオイルを使用することで持久力がアップし、疲れにくくなると注目されています。これは、本来使用されるはずの糖質エネルギーが温存でき、長時間の運動でも疲れにくくなるからではないかと考えられています。

〈肌トラブルの解消〉

MCTオイルには肌の老化を促進させてしまう活性酸素を、無毒化させる働きがある成分が含まれているため、シミやシワ、くすみなどの予防に効果があるといわれています。

〈便秘解消〉

MCTオイルには、ペクチンという水溶性の食物繊維が含まれています。そのペクチンは水分を吸収しやすいため、便を軟らかくする効果があります。摂りすぎると下痢をしますので、注意が必要です。

【MCTオイル使用時の注意点】

- ・初めて使用する場合は、小さじ1杯程度から、徐々に量を増やしてください。
- ・カップラーメンの容器など、ポリスチレン製の容器で使用すると、内部が変質することがありますので、使用しないようにして下さい
- ・MCTオイルの沸点は160℃と低いので、直火での加熱に使用はせず、仕上げにかけたり、あえたりして使用して下さい。

最近スーパーなどにも並び、購入しやすい商品となりました。いろいろな効果が期待できるため、使用される方も増えてきています。エネルギーになるスピードが他の油と比べて4倍速いという利点がありますが、直接肝臓に運ばれてエネルギーとなるため、肝臓の負担が大きいといわれています。また食後の血糖値を急上昇させないという利点もありますが、血糖コントロールがかなり悪い方は、ケトアシドーシスという重篤な状況となる危険性があります。肝臓病や糖尿病など疾患がある方は、医師、管理栄養士にご相談ください。摂りすぎたり、使い方を間違えると危険な状況となることがあります。

当院でも、食事が少量しか召し上がれない方、栄養状態の悪い方、手術後の栄養状態の改善などに、MCTを使用しています。

早く元気に退院したい！リハビリを頑張りたい！少しでも食事を食べたい！というお気持ちに寄り添いながら、MCTオイルのパワーを借りて、サポートを続けていきたいと思っています。

