

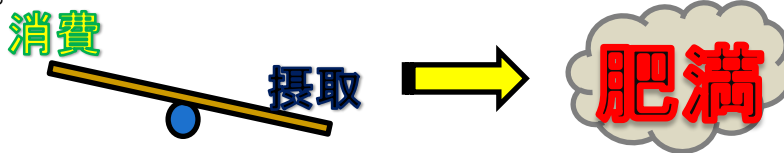


カルニチンを飲んで体脂肪を燃やそう！

5月になり気温も上がり暖かくなってきました。この過ごしやすい時期に冬にため込んだ体脂肪を運動で燃焼してみたいはいかがですか？そこで、体脂肪燃焼を助ける成分の『カルニチン』をご紹介します。まずは、体脂肪がたまる仕組みと燃焼の仕組みをおさらいしておきましょう！

体脂肪がたまる仕組み

体脂肪は摂取カロリーと消費カロリーのバランスが過食や運動不足によってプラスに傾いた時、余ったカロリー分が体にたまっていきます。本来であれば、体脂肪をため過ぎないように体自体が食欲を抑制する機能があるのですが、日頃の不摂生や添加物の摂り過ぎでその機能が落ちてしまうと、どんどんためてしまうようになります。



体脂肪燃焼の仕組み

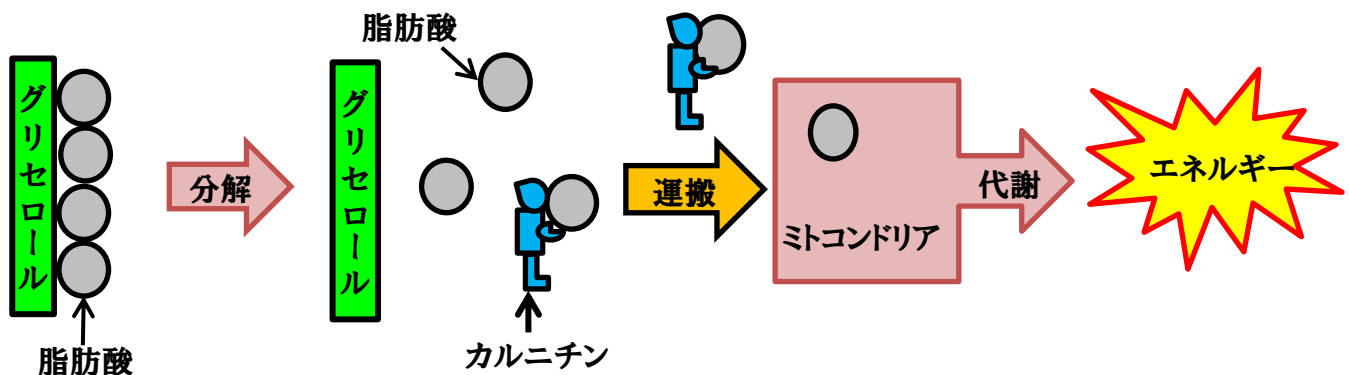
- ①体脂肪をグリセロールと脂肪酸に分解する
- ②分解された脂肪酸をエネルギーを作る工場でもあるミトコンドリアへ運搬する
- ③ミトコンドリアが運ばれた脂肪酸を代謝してエネルギーに変換する

これが体脂肪燃焼の一連の流れになります。

では、カルニチンはこの作業のなかで何をしているのか？

カルニチンは上の段階②の時に、分解された脂肪酸をエネルギー工場のミトコンドリアへ運ぶ作業を担っているのです。

そこで、カルニチンを含んだサプリを摂取することで運搬作業の人員が増えれば工場へ運ぶ作業はスムーズになります。そうなれば体脂肪の燃焼もかなり効率化して減る速さもアップするというわけです！



これなら体に負担をかけずに脂肪燃焼をサポートできるので、これからスポーツを始めようと思っている方やダイエットをしようと思っている方にとってもお勧めです！

ひらの鍼灸整骨院でもウィダーから発売されているカルニチンの入ったプロテインやサプリメントを取り扱っていますので、この機会に是非試してみたいはいかがですか？