

## 広く期待されるMCTの機能

日清オイリオグループ㈱の「MCTsalon」 <https://www.nisshin-mct.com/> に掲載されている記事と研究論文を参照しています。詳細は論文等をご確認下さい。



MCTの機能は、まだ研究段階のものも多くあります。期待されている機能を、研究データと合わせて簡単にご紹介します。

【注意】 研究データにあるMCT,LCTの量は、研究のための量で、人によって害になる可能性があります。



### フレイル※

65歳以上の高齢者の11.5%

#### フレイル予防・筋肉量増加への期待

- 対象** 低栄養状態の高齢者
- 内容** 普段の食事のたんぱく質に加え、たんぱく質合成を促すロイシンと転倒リスクを軽減するビタミンDを増量した上で、LCTを摂る群とMCTを摂る群に分け、これらを何も摂らない群と比較
- 結果** LCT・MCT両群に体重増加が見られたが、MCT群は、筋肉量と運動機能の向上が見られた。

J Nutr.2016;146:1017-1026

※心と体の働きが弱くなってきた状態で、健全な状態から要介護になるまでの中間の状態とされる。



### 認知症

2025年には5人に1人が認知症?!

#### 脳の栄養不足を助けることへの期待

アルツハイマー型認知症では、脳のエネルギー源のブドウ糖がうまく利用できず、記憶力の低下等が報告されている。代わりに、「ケトン体」が脳でも使われるとされ、これはMCTによって効率よく作り出されることがわかっている。

- 対象** 軽度認知障害者と認知症患者
- 内容** 3か月間、20g/日のMCT又はLCTを摂った群を比較
- 結果** 認知機能評価により、MCT群に記憶力の変化の抑制が見られた。

Nutr Metab (Lond) 2009;6:31-56

### スポーツ

#### 持続的な運動向上への期待

- 対象** 運動選手
- 内容** マラソンやサイクリングのような持続的な運動への効果を見るため、2週間、6g/日のMCT又はLCTを含む食品を摂取し、エルゴメーター試験を行った
- 結果** MCT群では、LCT群より運動による疲労原因物質である血中乳酸濃度が低く、より長く運動できた。

J Nutr Sci Vitaminol 2009;55:120-125



※BMI=体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>

### 【それぞれの体格から考えられる機能】

## 体格指数BMI※

18.5未満

### 低栄養(やせ)

#### 栄養状態改善への期待

- 対象** 低栄養リスクの高い高齢者
- 内容** 12週間食事のたんぱく質増量と、油(6g/日)をMCT又はLCTで摂取
- 結果** MCTを摂っていた群は、LCTの群より、栄養状態を示す血清アルブミン値の改善が見られた。

日本臨床栄養学会雑誌2010;32:52-61

22 (標準)

### 普通体重

#### 体脂肪蓄積の抑制への期待

- 対象** 健康人
- 内容** 12週間、バランスのとれた食事の管理と共に10g/日のMCT又はLCTを摂取
- 結果** MCTを摂った群は、LCTの群より体脂肪の減少が、より見られた。

オレオサイエンス vol.3, No.8, 403(2003)

25以上

### 過体重～肥満

#### 体脂肪になりにくいことへの期待

- 対象** 過体重や肥満の人
- 内容** 12週間、中鎖脂肪酸約11%を含んだ油14g又はLCT14gが入ったパンを毎朝摂取
- 結果** 中鎖脂肪酸を摂った群は、LCT群より、体重と体脂肪の減少が見られた。

Asia Pac J Clin Nutr.2003;12:151-160

## 使い方

MCTは酸化しにくいものの熱に弱いため、炒め物や揚げ物等の加熱調理に向きません。また発煙点が低く、150度弱で煙が出ます(植物油では200度前後)。料理や食べ物にかける方法がおすすめです。



## どのくらい摂っていいの?

1回に小さじ1杯位までがよいです。

ほんずも毎朝、コーヒーにMCTを入れています。

MCTとして定められた目安量はなく、「油」として考えます。油の1日目安量は、大さじ1~2杯(12~24g)。摂り過ぎは、肥満や動脈硬化を招く可能性があります。またMCTを1回に摂り過ぎると、下痢や腹痛等をおこす場合があると言われています。

### 【MCTを利用する場合】

低栄養(痩せ)の場合・・・プラスすることで、エネルギーアップができる  
普通体重～肥満の場合・・・いつもの油から一部置き換える

〔ちなみに機能性表示食品では、BMIが高めの方の場合、1日小さじ1/2杯(2g:18kcal)が目安とされています。〕

## アマニ油やエゴマ油とは違うの?

アマニ油等は、長鎖脂肪酸の中のn-3系脂肪酸です。主に中性脂肪や悪玉コレステロールを減少させ、動脈硬化や血栓を防ぐ働きがあります。

中鎖脂肪酸は、エネルギーとして速やかに分解され、体に脂肪が付きにくいことが報告されています。どちらも熱に弱いので、加熱せず摂りましょう。