

## L-カルニチンの効果的な摂り方

### 「脂肪燃焼」を知ってL-カルニチンを活用

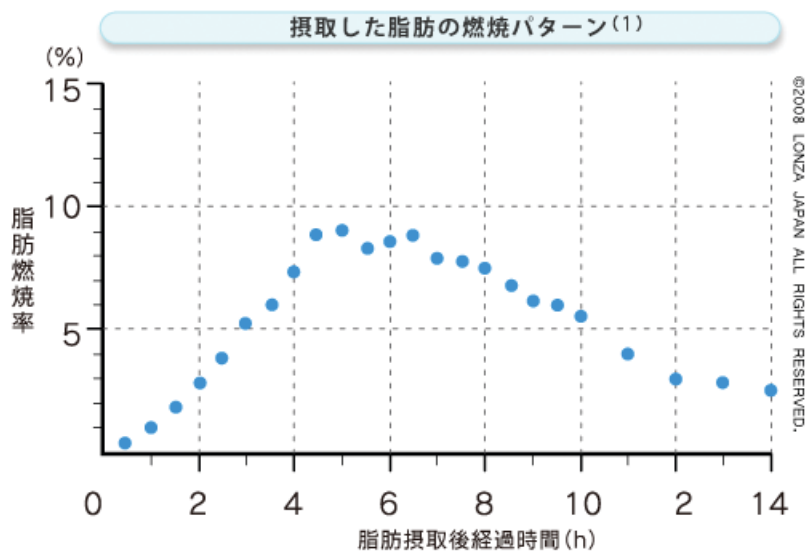
「脂肪燃焼」と聞くと、「体に蓄えられた皮下脂肪を燃やす」と思っている人が多いと言われます。しかし、まず体は一番に**食事として食べた「脂肪」**を燃やしエネルギーに変換します。

そして、エネルギー源として燃やされなかった脂肪が皮下脂肪・内臓脂肪となり蓄積されるのです。

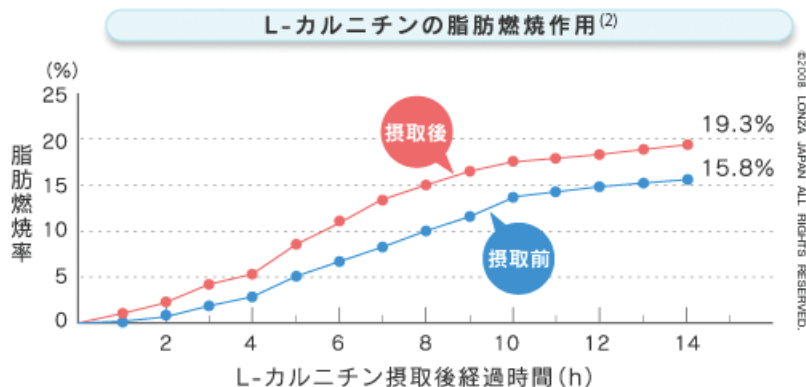
「脂肪燃焼」のパターンを知ってL-カルニチンを効果的に活用して下さい。



肉や食用油など、食事で食べた「脂肪」は食後少しずつ燃やされ4~6時間後に燃焼のピークを迎えます(1)。



そのときに、L-カルニチンが十分体内にあると、L-カルニチンは食べた「脂肪」の燃焼を促進することが報告されています(2)。言い換えると、より多くの脂肪が燃やされるため「蓄積」される脂肪が少なくなるといえます。



## L-カルニチンの摂り方のコツ

### その1 ① 摂取頻度

サプリメントには大きく分けて、「摂取して比較的短時間に効果が現れやすいもの」と「継続的に摂取することで力を発揮するもの」の2つのタイプがあります。

L-カルニチンは後者のタイプになりますので、毎日続けて摂取することが重要なポイントです。



### その2 ② 摂取量

生活習慣や体質により必要量は一律ではありませんが、一般的には200mg～500mgの継続的な摂取が望ましいといえます。L-カルニチンは野菜や果物にほとんど存在せず、主に肉類の赤身に含まれている成分であるため、和食を主とする日本人の場合、通常の食事からは十分に摂ることは難しいといわれています（日本人平均1日あたり75mg）。

例えば牛肉1kgには約700mgのL-カルニチンが含まれていますが、現実的にはそんなに食べることは容易ではなく、かえって余分な脂肪を摂取することによって消化器系への負担を強いることにもなります。

その点からも、サプリメントで無理なく補給することをお勧めします。

### その3 ③ 摂取のタイミング

L-カルニチンを飲むタイミングについては特にルールのようなものはなく、基本的にはいつでも大丈夫です。

ものに例えると・・・貯金箱のようなものです。朝でも晩でもいつお金を入れてもたまっていく額は同じ。L-カルニチンも貯金箱のお金のように筋肉を中心とした体内に毎日少しずつ貯めていくことが大切なのです。

朝晩の食後や就寝前など、自分のライフスタイルに合わせてタイミングを決めると続けやすいのではないのでしょうか。



### その4 ④ 安全性

L-カルニチンは食品素材として非常に安全性が高く、1日あたり体重1 kgにつき20 mg（体重が50 kgの人であれば1000mg）を毎日生涯にわたって摂り続けても安全であると評価されています。

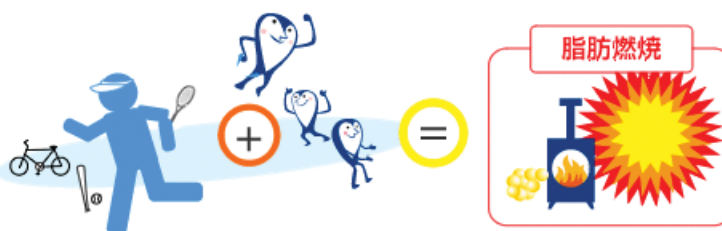
これをADI（1日許容摂取量）と言います。しかし、一度に大量摂取しても余剰分は尿中に排泄されますので必ずしもメリットは期待できません。

大切なことは、継続的に適正量を摂っていただくことです。適正な摂取はL-カルニチンに限らず、多くの食品成分に共通する性質だといえます。

### その5 ⑤ +運動で「燃焼」体質

2005年に発表された研究論文によると、スポーツをしない人に比べスポーツをしながらL-カルニチンを摂取するの方が「体内でL-カルニチンがより働きやすい体質になり脂肪燃焼も促進されやすくなる」ことが示唆されています(3)

運動 ⊕ L-カルニチンで ⊕ 脂肪燃焼アップ!!



#### [引用文献]

(1) Wutzke KD. et al., *Metabolism* Vol 53, No 8, Aug.: 1002-1006 (2004)

(2) Wutzke KD. et al., *Metabolism* Vol 53, No 8, Aug.: 1002-1006 (2004)

(3) Lohninger A. et al., *Monatshfte für Chemie.*, 136, 1425-1442 (2005):

(論文邦題)「持久的運動とL-カルニチン摂取は若年アスリート・中年被験者の血中および筋肉細胞における遺伝子発現を高める」