

# いま、アメリカで話題のダイエット素材 水溶性ガルシニアエキス

## ガルシニアは安全で効果の大きいダイエット食品

いま、肥満大国といわれるアメリカで、ガルシニアが優れたダイエット食品として注目されています。ガルシニアは正確には「ガルシニア・カンボジア」といい、インドや東南アジアに自生するオトギリソウ科の常緑樹です。果実はオレンジほどの大きさで、昔から果皮は乾燥させてスパイスや薬として使われてきましたが、最近の研究により、ガルシニアには(-)ヒドロキシクエン酸(HCA)というクエン酸によく似た成分が多く、これがダイエットに効果のあることが分かりました。特にアメリカでは多くの研究機関で試験が行われ、安全で効果の大きいダイエット食品であることが確認され、多くの人々に利用されています。



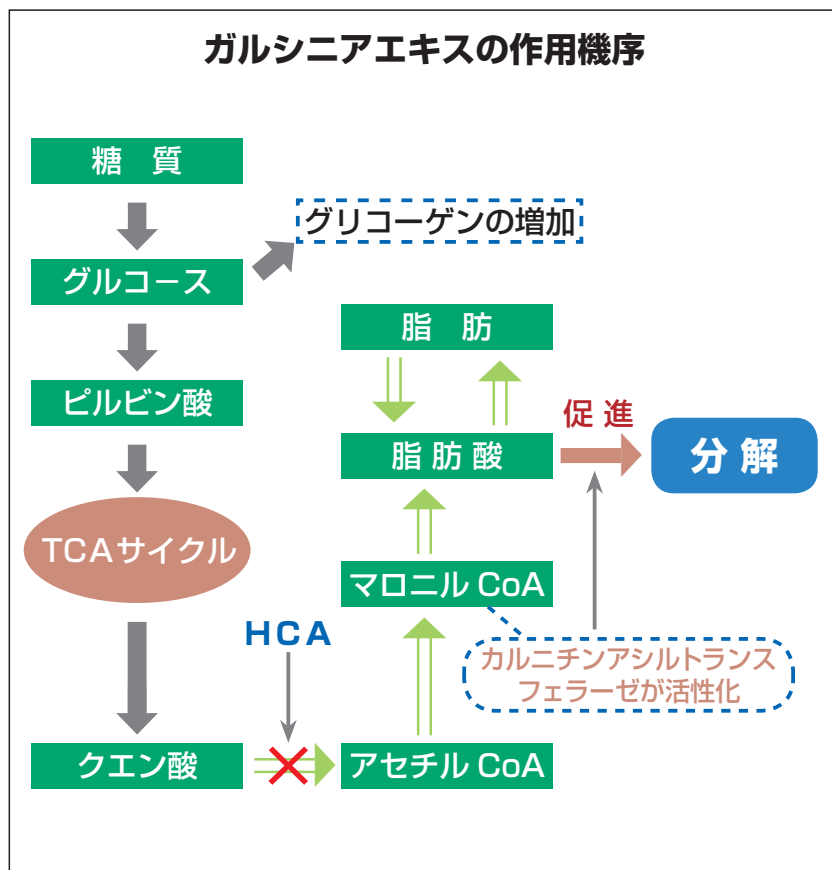
ガルシニア・カンボジアの果実

## ガルシニアは 脂肪の蓄積を防ぎ、 脂肪の分解を促進する

私たちが食物から摂取した糖質はグルコースに分解され「クエン酸サイクル」というエネルギー産生機構に入りますが、その際、余分な糖質はクエン酸から脂肪に合成され体内に蓄えられます。ガルシニアに含まれる(-)ヒドロキシクエン酸(HCA)は、脂肪の合成を妨げ、脂肪酸の燃焼を促進しますので、体内に蓄積されている脂肪が脂肪酸に分解され燃焼します。

## ガルシニアは 異常な食欲を抑える

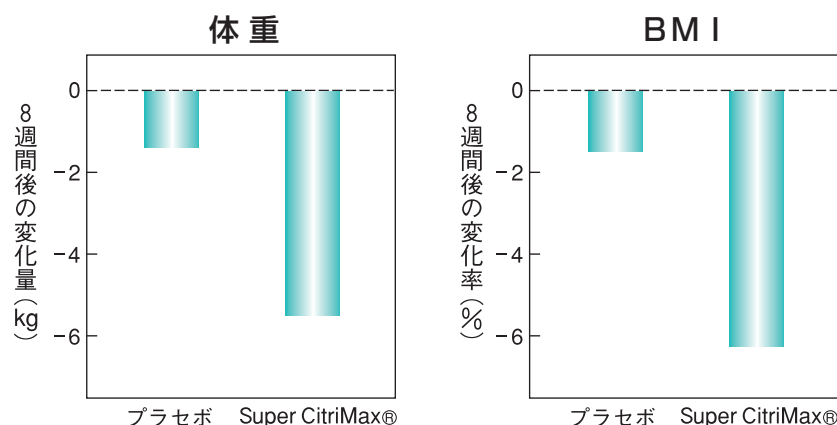
ガルシニアは脂肪のかわりに、すぐにエネルギー源となるグリコーゲンを増やしますから、おなかやすきにくくなり異常な食欲を抑えます。また最近の研究で、HCAはセロトニンという神経伝達物質の分泌を促進する作用をもっていることが分かりましたが、セロトニンが分泌されると気分が安定するほか、少量の食事でも満腹感を得られます。



## 特に効果の大きい 「水溶性ガルシニアエキス」

ガルシニアには水やアルコールに溶けない「不溶性ガルシニアエキス」と「液体ガルシニアエキス」、さらにこれを粉末にした「水溶性ガルシニアエキス」があります。この3種について効果の違いを調べたところ、ガルシニアのダイエット効果は水溶性の方が高いことが分かりました。なお「水溶性ガルシニアエキス」を含む食品を用いた試験では、8週間の試験期間終了後に体重、中性脂肪、コレステロールともに減少したという結果が報告されています。

### 体重・BMIの変化



## スーパーシトリアックス (水溶性ガルシニアエキス)

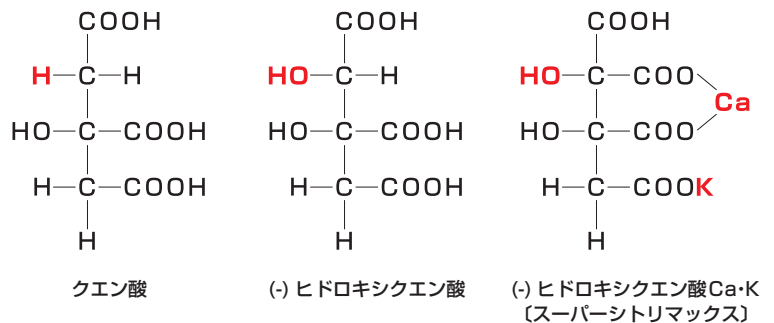
スーパーシトリアックスは、アメリカのインターヘルス社(カリフォルニア州)がダイエット・サプリメント用に開発した「水溶性ガルシニアエキス」です。本品はガルシニアの有効成分とされる(-)ヒドロキシクエン酸(HCA)を60%以上含みます。水に溶けやすいので、飲み物をはじめさまざまな食品に配合することができます。

本品についてはアメリカの多くの研究機関で厳格な試験がなされ、その効果が証明されています。なお、アメリカでは安全性についての証明(GRAS)を得ています。

### 製品規格

項目	規格
性状	白色粉末
味・匂い	無味無臭
乾燥減量	8.0%以下
溶解性	完全溶解(透明)
pH(1%水溶液)	6.0~9.0
HCA	600mg/g以上
重金属(Pbとして)	20ppm以下
ヒ素	2ppm以下
一般生菌数	3,000個/g以下
大腸菌群	陰性

### クエン酸と(-)ヒドロキシクエン酸(HCA)の化学構造



### ガルシニアの効果

- (-)ヒドロキシクエン酸(HCA)の働きにより、余分な糖質が脂肪に変わりません。
- 体内の脂肪が分解しやすくなります。
- 食欲のコントロールに役立ちます。

