

2024年10月1日

報道関係者各位

「ケトン体」成分事務局

【イベント開催レポート公開】

**太りにくく、やせやすい体質に導く 新アプローチ『ケトン体摂取』とは
～やせるのではない、求められるニーズ「自分らしい体型キープ」～**

「ケトン体」成分事務局が、ケトン体の最新事情に詳しい 坪田一男氏 と 池谷敏郎氏 を招き、メディア・インフルエンサー向け勉強会を開催

この度、「ケトン体」成分事務局は、2024年9月19日（木）に、メディア向け勉強会「太りにくく、やせやすい体質に導く 新アプローチ『ケトン体摂取』とは ～やせるのではない、求められるニーズ『自分らしい体型キープ』～」を東京都渋谷区にて開催いたしました。



「ケトン体」成分事務局は、世界中で注目されているケトン体の最新情報や専門家による知見を発信すべく発足されました。体内の脂肪燃焼回路を動かす仕組みとして注目されている「ケトジェニックダイエット」。糖質の摂取量を抑えることで、体内の脂肪の燃焼を促し、ケトン体というエネルギー源を作り出す食事療法のことです。海外セレブから火が付いたケトジェニックダイエットの人気は世界中に広がっている中、注目されている理由や背景、最新情報を発信していきます。

当日は、ケトン体の最新事情に詳しい坪田 一男氏（慶應義塾大学 名誉教授/日本抗加齢医学会 前理事長）と池谷敏郎氏（池谷医院 院長/医学博士）の二人をお呼びし、ご講演と参加者との質問会を開催いたしました。

講演1：世界の最新研究トレンドに見る「ケトン体」の可能性（坪田 一男 氏）**「様々な臓器で使われるエネルギー“ケトン体”」**

2000年ごろより、カロリーを制限すると人間の寿命が長くなるという「カロリー制限(CR)」のメカニズムが分子レベルで解明されてきた。さらにケトン体はエネルギーになるだけでなく、遺伝子の発現を変える（エピジェネティック）こともわかってきたことで注目された。ケトン体は、肝臓で作られた後に様々な臓器で使われており、肥満にも効果があることがわかっている。ミトコンドリアの機能の活性化や炎症の抑制効果がある。細胞、遺伝子との関係など様々な関与が確認されている。

【本件に関するお問い合わせ】

「ケトン体」成分事務局 担当：近藤・佐藤

E-mail : press@ketone-charge.jp / TEL : 03-6452-4978 / FAX 03-6701-2930

「ケトン体」に注目している背景

ミトコンドリア機能の活性化や炎症の抑制
細胞、遺伝子との関係など様々な関与が確認されている



「どうすればケトン体を使いこなせるのか」

どうすればケトン体を使いこなせるのか？一つ目は「カロリー制限」。カロリーを制限することで肝臓がケトン体を産生してくれるが、食事の制限は継続するのが難しい。二つ目は「ケトン」を直接摂取する。運動やカロリー制限をしなくてもケトンの恩恵にあずかることができる。**食品としてケトン体を摂取することで、ケトンが体に吸収され、ミトコンドリアが活性化し、「太りにくく痩せやすい」体に導くことができる。**

※「糖質制限」は、広義で「カロリー制限」に含まれる

「ケトン体」に注目している背景

新しいアプローチ「食品としてケトン体を摂取」



「新しいアプローチ“食品としてケトン体を摂取”」

アメリカを中心にケトジェニックダイエットが流行している。つらいカロリー制限をしたくない人々が直接ケトン体をとっており、市場規模としては 2029 年には約 213 億ドルまで到達すると予想されている。ただ味の部分でまだ海外は課題があるので、日本では美味しいケトン体食品を作るのがポイントでもある。海外の研究では、ケトン体の摂取によるアスリートの持久力の向上や、運動時の筋肉中の中性脂肪の変化なども確認されている。

「天然由来ケトン体」への期待

最新動向：D-BHB(有効成分)を多く含む食品応用可能な「天然ケトン体」が登場
天然原料から開発された「天然由来ケトン体」

(これまで)
海外で注目されているケトン体の多くは、化石燃料を原料とした化学合成物で
日本では安心してケトン体を摂取できる方法はまだ確立されていなかった。

(最新情報)

- POINT①:最近では発酵法による天然由来のケトン体が登場
- POINT②:発酵法でケトン体を製造することで、天然に存在するD体(D-BHB)のみが得られる
- POINT③:天然原料を発酵させてつくられた「発酵食品」であれば、サプリメント、ドリンク、及びスナック等といった食品を通じて、日本でも安心してケトン体を摂取することが可能

「“天然由来ケトン体”への期待」

ケトン体を使うことで脂肪燃焼回路をまわし、ダイエットに効果がある。**エネルギーを燃焼しやすい体質に転じることができる。**筋肉を落とさず、健康でいながら太りにくく痩せやすい体を実現することができる。いま、日本でも天然由来のケトン体が誕生している。海外のものは化学合成のものが多いが、近いうちに天然由来のケトン体が食品から取れるようになってくることに期待している。

講演 2 : 「太りにくく、やせやすい体質」になる 生活スタイルとケトン体摂取への期待 (池谷 敏郎 氏)



「ダイエットにおいて、食事制限も運動も成果が出にくく続かない」

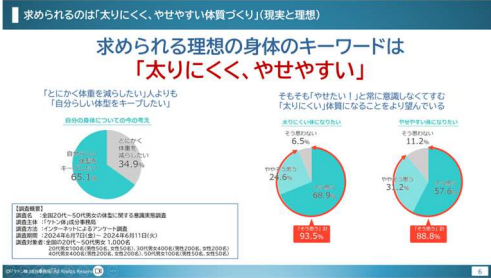
ダイエットとは、基本的に食べることを我慢、運動でカロリーを使うこと。ただ、食べたいものを我慢することや、カロリーの低いメニュー選び、継続的な運動はハードルが高くなかなか続かない。

もともと太りやすく痩せにくい体質を持っている人や、昔は痩せやすかったが加齢とともに基礎代謝が落ちてしまい、脂肪が燃えにくくなってしまっている。

【本件に関するお問い合わせ】

「ケトン体」成分事務局 担当：近藤・佐藤

E-mail : press@ketone-charge.jp / TEL : 03-6452-4978 / FAX 03-6701-2930



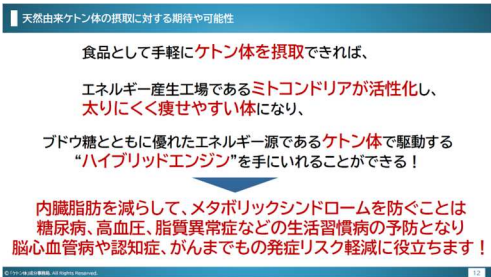
「求められる理想の身体のキーワードは“太りにくく、やせやすい”

30歳～49歳の女性に行った過去の調査では、約9割の人が「年齢とともに痩せにくくなる」ことを実感していることがわかっている。また、別の調査では「とにかく体重を減らしたい人」が約3割であるのに対し、「自分らしい体型をキープしたい人」が約6割と2倍多いことがわかっている。



「ケトン体は、糖質制限をやり抜いた人に与えられる神様からのプレゼント」

そこで注目したいのがケトン体である。ケトン体はエネルギーの産生工場であるミトコンドリアで効率的なエネルギー源となる。そして、ミトコンドリアを活性化して、脂肪酸や糖の代謝を促進してくれ、若い頃のような燃えやすい体を取り戻すことが期待できる。本来ケトン体は糖質を制限した時に出てくるものなので、**厳しい糖質制限や激しい運動を耐え抜いた人のみが、肝臓で作ることを許される“神様のプレゼント”**のようなもの。



「ケトン体摂取による生活習慣病予防や疾患リスクの軽減への期待」

現在、新しいアプローチとして**“食品としてケトン体を摂取”**ができるようになった。摂取したケトン体がミトコンドリアを活性化させ、太りにくく痩せやすい体になり、ブドウ糖とともに優れたエネルギー源であるケトン体で駆動する“ハイブリッドエンジン”を手に入れることができる。内臓脂肪を減らしてメタボリックシンドロームを防ぐことは、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の予防となり、脳心血管病や認知症、がんまでも発症リスクの軽減に役立つ。

■ 当日の様子

本イベントは2部制となっており、多くの報道関係者様とSNSインフルエンサー様にご参加いただきました。講演を聴講された参加者の皆様からは、ご登壇の先生方への質問も多く頂き、世界的に注目されている「ケトン体」という成分について、さらに理解を深めていただける場となりました。



【本件に関するお問い合わせ】

「ケトン体」成分事務局 担当：近藤・佐藤

E-mail : press@ketone-charge.jp / TEL : 03-6452-4978 / FAX 03-6701-2930

■登壇者プロフィール



坪田 一男 氏 慶應義塾大学 名誉教授/日本抗加齢医学会 前理事長

1955（昭和 30）年、東京生まれ。慶應義塾大学名誉教授。日本抗加齢医学会 前理事長。雑誌「アンチエイジング医学」編集長。1980 年に慶應義塾大学医学部を卒業後、1985 年、アメリカのハーバード大学に留学、日米の医師免許を取得する。2001（平成 13）年、日本における最初のアンチエイジングの団体、日本抗加齢医学会（当時日本抗加齢医学研究会）を有志の医師と立ち上げ、その後も最先端の研究を続けている。『100 歳まで生きる！「不老！」の方法』『長寿遺伝子を鍛える』『遺伝子ダイエット』『老けるな！』など著書多数。



池谷 敏郎 氏 池谷医院院長/医学博士

1962 年東京都生まれ。東京医科大学医学部卒業後、同大学病院第二内科に入局。97 年、医療法人社団池谷医院理事長兼院長に就任。専門は内科、循環器科。生活習慣病、血管・心臓などの循環器のエキスパートとして臨床の現場に立つと同時に、数々のテレビ出演、雑誌・新聞への寄稿、講演など多方面で活躍中。日本内科学会認定総合内科専門医、日本循環器学会認定循環器専門医。『50 歳を過ぎても体脂肪率 10%の名医が教える 内臓脂肪を落とす最強メソッド』『60 歳を過ぎても血管年齢 30 歳の名医が教える「100 年心臓」の作り方（東洋経済新報社）』『「末梢血管」を鍛えると、血圧がみるみる下がる！』（三笠書房）、『代謝がすべて やせる・老いない・免疫力を上げる』（角川新書）、など、著書多数。

■「ケトン体」成分事務局とは

＋ケトン体で
自分らしい体型へ



体内の脂肪燃焼回路を動かす仕組みとして注目されている「ケトジェニックダイエット」。糖質の摂取量を抑えることで、体内の脂肪の燃焼を促し、ケトン体というエネルギー源を作り出す食事療法のことです。海外セレブから火が付いたケトジェニックダイエットの人気は世界中に広がっている中、注目されている理由や背景、最新情報を発信していきます。

詳しくはこちら <https://ketone-charge.jp/>

【本件に関するお問い合わせ】

「ケトン体」成分事務局 担当：近藤・佐藤

E-mail : press@ketone-charge.jp / TEL : 03-6452-4978 / FAX 03-6701-2930