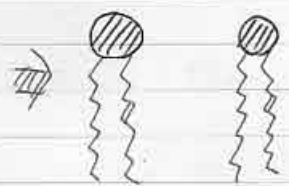
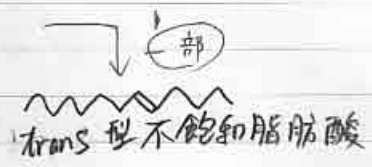
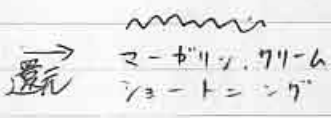


b) トランス脂肪 (trans fat)

加工脂肪
植物性 (不飽和)
* CIS 型



天然にはないため、代謝されにくい

膜の硬化につながる

2-3) 筋肉と健康

i) 成長、加齢と筋肉量
20才台 ♂ ~ 40%
♀ ~ 35%

下肢 (大腿筋面) } 加齢の影響
体幹筋

日常的に使う大きな筋 (減) \rightarrow 糖脂質代謝 \downarrow

ii) **

糖尿病 { I 型 (インスリン依存型) インスリン分泌 \downarrow
II 型 (非依存型) インスリン分泌 \circ
脂肪 \uparrow \rightarrow インスリン感受性 \downarrow \Rightarrow II 型 血糖 \rightarrow
(インスリン抵抗性 \uparrow)

筋肉量 \uparrow \Rightarrow インスリン感受性 \uparrow
血糖 \uparrow \Rightarrow インスリン \uparrow
 \Rightarrow 糖担体の膜への移行
 \Rightarrow グルコースの取り取り \uparrow \Rightarrow 血糖 \downarrow

糖担体 (Glucose Transporters)
GLUT-1 ~ GLUT-7
脳筋、心筋、脂肪: GLUT-4