

<成分から期待できる効果>

・エキストラバージンココナッツオイル

ココナッツオイルは名前の通り、ココナッツの実から抽出されるオイルです。オイルなので、カロリーも高く、サラダ油や肉の脂身と同じく脂肪です・

ただ、ココナッツオイルを構成している脂肪酸の種類は「中鎖脂肪酸」という種類で、摂取された後、体内でサラダ油や肉の脂身とは違う経路で代謝されます。

他の脂質は複雑な代謝経路をたどるので、多く摂取しすぎると体内に蓄積されやすいのですが、中鎖脂肪酸は代謝経路が単純なので、摂取後すぐにエネルギーになりやすいとされています。つまり、体内には蓄積されにくいということです。

また、中鎖脂肪酸がエネルギーに変換されるとき、体内に蓄積された他の脂肪と一緒にエネルギーに変換されるという特徴があり、ダイエット効果が期待されています。

・グルコマンナン

こんにゃくの主成分で、水溶性の食物繊維です。

最大の特徴は水に触れるとゲル状に膨らみ、量が増えるということです。

少量の摂取でもお腹が膨らみ満腹感を得ることができます。また、膨らんだまま長まで届くことで、負担を掛けずに腸が刺激されるので、無理なくお通じを促すこともできます。

・サイリウム

グルコマンナンのように水分と触れで膨らむ作用があります。

サイリウムというと、コンサートなどで使うペンライトのイメージがありますよね。サイリウムの原料はオオバコの種皮です。化学物質のような名称ですが、天然の素材なのです。

・オーガニック大麦若葉

大麦は若葉の段階が、一番栄養価が高いとされていて、青汁にもよく使用されています。

食物繊維のほか、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素がたくさん含まれています。

たんぱく質というと、肉や魚のイメージがあると思いますが、豆や大麦など植物にもたんぱく質は豊富です。たんぱく質を合成しているアミノ酸の中には、体内で合成できない必須アミノ酸があり、大麦若葉は9種類すべて含んでおり、バランスが良いです。

また、大麦若葉にはアンチエイジングが期待されるカロテノイド、SOD酵素、クロロフィル、ポリフェノール、カテキン、ルテインなど抗酸化成分も多く含まれています。

SOD酵素とは、スーパー・オキシサイド・ディスムターゼの略で、体内の活性酸素を減らす働きが期待できる酵素です。

クロロフィルとは、葉緑素のことで、緑色の植物には多く含まれています。

クロロフィルは「緑の血液」とも言われていて、ヒトの血液と似た構造をしています。体

内で鉄と結合し、血液の量を増やしたり、質を改善する働きがあります。

・殺菌乳酸菌 EC-12

殺菌乳酸菌 EC-12は500ナノメートルほどの大きさしかなく、1gに5兆個の菌が含まれています。腸内環境改善の作用は、小腸だけでなく大腸にも期待でき、便秘の改善が期待できます。

また、腸内環境が整うことで、免疫機能の向上やアレルギーの抑制などの効果もあるといわれています。

・豚コラーゲン

コラーゲンは美肌には欠かせない成分です。

コラーゲンにも様々な種類がありますが、中でも豚コラーゲンは人の皮膚に近いアミノ酸組成が特徴です。また、コラーゲンも口から摂取すると他のたんぱく質と同じように消化、分解されると言われていましたが、コラーゲンの中の「ヒドロキシプロリン」はそのままの形で小腸で吸収されます。豚コラーゲンは他のコラーゲンに比べそのヒドロキシプロリンが豊富に含まれています。

<ダイエットに成功する為のおすすめの飲み方>

ココスムージーは1杯17.33kcalです。

1食置き換えることで、簡単にカロリー制限ができます。

置き換えるには夕食がおすすめです。

夜は活動量も少なく夕食を食べすぎると、体脂肪として蓄積されやすくなってしまいます。

ただ、ご自身の生活リズムの中で置き換えやすいタイミングが一番いいです。

継続できなくては意味がないので、自信のない方は、夕食に限ら、毎日1食どこかで置き換えよう。という感覚でいいと思います。

時間がなくて朝食が取れないという方は、朝食の代わりにココスムージーをおすすめします。

朝食を取らないと、夕食から空腹時間が続いてしまい、筋肉を分解し代謝が悪くなってしまふ恐れがあります。また、昼食で食べたものを体脂肪として蓄積しやすい体になってしまいます。ココスムージーは飲むだけで簡単に必要な栄養素が摂取できるので、おすすめです。

水で割ることで簡単に作れるので、職場や外出先にも持ち歩きがしやすいです。

昼食でココスムージーをとることで、グルコマンナンが満腹感を持続させ、夕食の食べ過ぎを防ぐことも期待できます。

水以外にも牛乳や豆乳でも割ることができます。

牛乳(150ml) : 100kcal

豆乳(150ml) : 70kcal

水で割るのが一番低カロリーですが、

ココスムージーにはイソフラボンが含まれていないので、豆乳で割ることで、ココスムージーには含まれていない成分も摂取できます。

夕食置き換えにすることは、カロリーを抑えるため水でわり、朝食や昼食を置き換えするときは、牛乳や豆乳で割るなど工夫しても良いですね。