

【パープルチュアビーの成分からみた期待できる効果とダイエットする際のおすすめの活用方法】

季節が変わり、服も薄着になると「こんなに二の腕太かった？」「去年のスカートが入らない…」など体型の変化に落ち込む方もいるのではないのでしょうか。

「今から運動や食事制限をしても間に合わない…」と諦める前に、補助的にダイエットサプリメントを使用してみてもいいかもしれません。

パープルチュアビーはダイエットサプリメントです。

どんな効果が期待できるのか、注目の配合成分をみてみましょう。

#### ■成分からみた期待できる効果

##### ○難消化性デキストリン

とうもろこしなどから抽出された、水溶性食物繊維です。

食べたものが余分なものに変わらないようにするための成分と相性が良く、ダイエットサプリメントには多く使用されています。

また、すでにある余分なものを減らしてくれるといわれており、メラメラ燃焼の効果も期待できます。

食物繊維が腸内バランスと相性が良いため、スッキリ効果が期待できます。

「逆にスッキリしすぎて辛い…」という人にとっては、落ち着かせてくれるとも言われていますので、どちらのタイプにもいいかもしれませんね。

##### ○マルトデキストリン

でんぷんを酵素分解したデキストリンの仲間です。

マルトデキストリンはほんのり甘味を感じる程度（甘さは砂糖の約 10 分の 1 と言われています）なので、量の摂取が簡単です。

ダイエット中は食事制限をするため、カロリーが不足しやすくなります。

必要な摂取カロリーを下回った食生活を続けていると、たちまち貧血や低血糖など調子が

悪くなることがあります。

マルトデキストリンは少量で砂糖と同じカロリーが配合されているため、体を動かすために必要となるカロリーを、ヘルシーに摂ることができると言われています。

○リンゴンベリー抽出物（レスベラトロール含む）

フィンランド、スウェーデン、ノルウェーなど北欧諸国に自生しており、食卓でも親しまれているベリーです。

この果実に含まれている、レスベラトロールという成分がダイエット業界で大変注目されています。

ダイエットでは不足しがちなビタミン類を多く含んでいるため、女性のキレイに効果が期待できます。

また、リグナンというホルモンバランスを意識した成分により、余分なものを溜め込まない効果が期待でき、年齢により気になる症状を助けると言われています。

ダイエット中は食事制限により変化がありますが、キレイに効果が期待できる成分が配合されているので安心できるかもしれませんね。

#### ■ダイエットする際のおすすめの活用方法

正しい睡眠には体を休めるだけではなく、ダイエット効果があることをご存知でしょうか？

睡眠中には、脂肪分解作用のある成長ホルモンが分泌され、しっかり眠ると 1 日あたり 300kcal の脂肪を消費してくれます。

逆に寝不足だと、その量は 90kcal 程度にダウンします。

つまり、しっかりと眠る人に比べ、寝不足の人は 1 日あたり 210kcal、1 か月で 6300kcal 分の脂肪が分解されずに蓄積されてしまうのです。

体脂肪 1 kg は 7200kcal に換算されるので、寝不足だと 1 か月で 900g ずつ太る計算になります。

さらに、しっかり眠った人の体内にはレプチンというホルモンが増え、ムダな食欲を抑えてくれることが明らかになりました。

一方、寝不足の人は食欲増進ホルモンのグレリンが増え、太りやすくなることがわかっています。

しっかりと眠ることがダイエットにつながるため、快眠のポイントをまとめました。

### 1. 遅くても夜中の3時には眠っている

成長ホルモンが多く分泌されるのは深い眠りに落ちたときです。

そして、深い眠りに入りやすいタイミングは、眠りについてから3時間までの間と、人間にもともと備わっている眠気リズムがもっとも強くなる夜中の3時前後。

遅くとも夜中3時までに眠るようにすれば、成長ホルモンのやせ効果を最大限に得ることができます

### 2. 睡眠時間は7時間目安

睡眠時間が7時間の人に比べ、5時間では52%、4時間だと73%も肥満率が高くなることがコロンビア大学の研究で明らかになりました。

また、シカゴ大学の実験では、睡眠時間が短いと食欲を抑えるレプチンの分泌が減ることもわかっています。

1日7時間は眠ることを心がけましょう。

### 3. 寝る前に激しい運動をしない

就寝前に激しい運動をすると、交感神経が刺激され、せつかくの眠気も失せてしまいます。

眠るためにはストレッチのように体をほぐすものや、呼吸法のように精神を落ち着かせるヨガなどリラックスできるものを取り入れましょう。

毎日睡眠を何気なくとっていますが、少し意識をするだけでダイエットにつながるためやってみてください。

このサプリメントの飲むタイミングにもおすすめがあります。

寝る前に飲めば、配合成分のスッキリ効果が朝に期待できますし、睡眠中のダイエット効果をサポートしてくれるかもしれません。

良質な睡眠で体をしっかりと休ませ、適度な運動と食事制限でスタイルに自信をつけましょう！