



「もっとやせるー!」豆乳の飲み方は、「ココアをプラスした【ココア豆乳】だった!」

飲むだけでやせちゃう豆乳で、さっそくダイエットにチャレンジ!
でも、できることなら楽に、キレイにやせたい……。そこでおすすめなのが
ココアをまぜた【ココア豆乳】。上手にやせる秘訣をご紹介します。

Q ココア豆乳を飲むとどうしてやせるの?

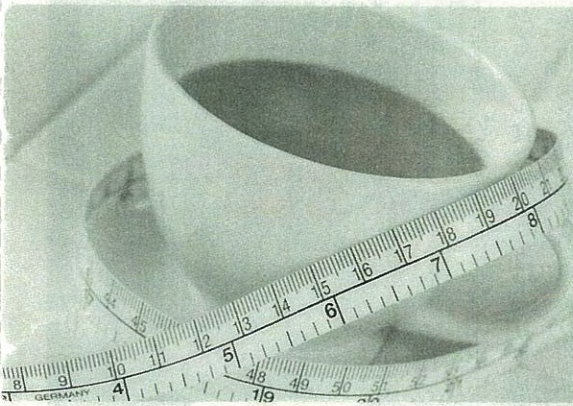
A ダイエットを成功させるために最もたいせつなことは、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスです。摂取するより消費するエネルギーが多ければ、当然脂肪は燃えていきます。脂肪を燃やすときに重要なのは筋肉。筋肉が脂肪を燃やすといっても過言ではありません。

ココア豆乳を飲むと、筋肉のもととなるタンパク質が効率よく吸収できます。ですから、筋肉量が倍増して、脂肪がどんどん燃えやすくなるのです。

Q 楽に、キレイにやせられるってホント?

A ダイエットにつきものの空腹

感。「食べたいのに、がまんしなくちゃいけない」のはつらいことです。ココア豆乳を飲むと、「3・4-D B」という物質がふえ、脳の満腹中枢を刺激することがわかっていきます。このため空腹感に悩まされることなくダイエットができ、ドカ食いを防ぐという点でも効果的です。



また、ダイエット中は「思うように食べられない」とストレスを感じてしまいがち。ストレスは細胞の老化を引き起こします。せっかくやせたとしても、お肌がポロポロになったり、年より老けてしまったらうれしくありませんよね。

ココア豆乳に含まれるポリフェノール成分には、抗酸化作用という、細胞の老化を防いでくれる働きがあります。ダイエットで多少なりとも感じるストレスをカバーし、若々しさをキープしてくれるでしょう。

Q いつ、どれくらい飲んだらいいの?

A 1日1〜2杯、食事のかわりに飲むか、食前に飲み、食事の量を減らすようにしてください。

1杯ならば夜、2杯ならば昼と

教えていただいた先生



衣理クリニック院長
片桐衣理先生

Profile

東邦大学第一内科をへて開業。専門は内科、皮膚科。クリニックではダイエット外来をはじめ、肌相談なども行っている。衣理クリニック ☎ 03・5625・9938

夜に飲むのが効果的ですが、初めは無理をせずに、長く飲みつづけることがたいせつです。たとえば、昼、夜2食を減らすことがストレスになるのであれば、夜だけ飲んでいいですし、昼食を会社でとらなければならぬのであれば、朝と夜に飲むなど、自分の生活スタイルに合わせて飲むことをおすすめします。