

●内臓脂肪を燃やせば生活習慣病も全部解消!



# 体脂肪を効率よく燃焼させる 【ココア豆乳】のダイエット力

衣理クリニック院長 片桐衣理 先生

空腹感を抑えるから大食漢でも  
ストレスなく減量できる!

脂肪を確実に落とすには、体に  
必要な栄養素をきちんと摂取しな  
がら、余分なカロリーを抑える必  
要があります。ただ、やみくもに  
減食してカロリーを落ととしても、  
体を壊すだけ。体重は落ちてても、  
同時に筋肉や内臓の働きが文字ど  
おり「やせ衰えて」、リバウンド  
の可能性も高いのです。

そこで、おすすめなのがじつに  
健康的な【ココア豆乳】ダイエッ  
トです。低カロリーでありながら、

体に必要不可欠なタンパク質の補  
給源としても非常に適しているコ  
コア豆乳を飲めば、だれでも健康  
的に減量することができます。

豆乳に含まれる良質なタンパク  
質は、筋肉や内臓をつくり、同時  
にその働きを高めます。すると、  
基礎代謝量がふやされて、体脂肪  
が自然と燃焼していくのです。

また、「豆乳のサポニンには腸の  
内側にある「じゅう毛」を小さく  
して、体内に消化・吸収されるエ  
ネルギーの絶対量を減らすという  
作用もありますから、非常に効率  
よくダイエットができます。

コレステロールや中性脂肪の値  
が気になる人や、肥満を解消した  
い人は、1日に1〜2杯のココア  
豆乳を飲んでみてください。おや  
つや食事がわりに飲めば、短期間  
でかなりの減量が実現します。

たとえば、毎日の夕食をココア  
豆乳に置きかえれば、1カ月で3  
〜4 kgやせる計算になります。「食

事に置きかえると、お腹が減って  
しかたがないのでは」と心配され  
るかもしれませんが、必要な栄養  
素はきちんととることができま  
すから、案外、空腹感はありません。  
ココア豆乳を飲むと、脳内の満  
腹中枢を刺激する「3・4・DB」  
という物質が血液中にふやされる  
こともわかっています。軽い筋肉  
運動を行えば、さらに効  
果的です。大  
食漢の中老年  
男性にも、ぜ  
ひ、挑戦して  
いただきたい  
と思います。

### 片桐衣理先生の PROFILE

東邦大病院内科勤務をへて開業。  
専門は内科・美容皮膚科。肥満の改  
善治療には定評があり、クリニック  
にはダイエット外来を設けている。  
衣理クリニック表参道 ☎03・5786  
・0077

### 取り寄せ 案内

### すぐ作れる! 市販の【ココア豆乳】

→「ココア豆乳粉末」(100g・483  
円)はお湯を注ぐだけ。「豆乳ミルク」  
(100g・483円)はココアを加え  
れば「ココア豆乳」に。問い合わせ  
は→自産館 ☎0965・52・3650



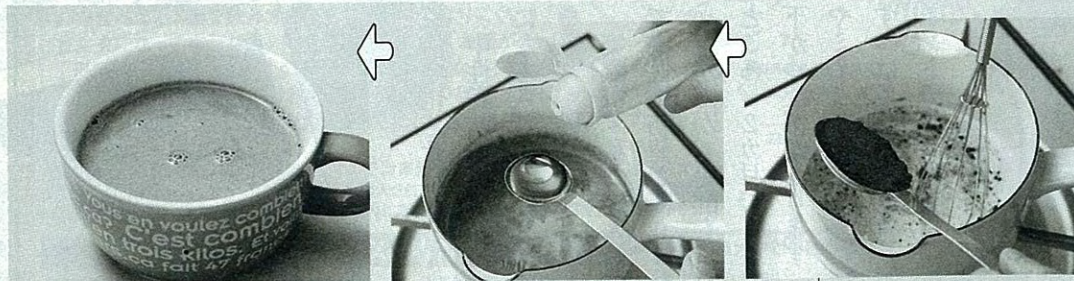
←ココアパウダーと大豆粉をまぜた  
ココア豆乳。水にも溶けて、携帯に  
も便利。「スリムパック」(25g×  
20包・3465円)問い合わせは→  
グローバル ☎0120・20・9686



## ココア豆乳 レシピ

### 材料

(1杯分)  
豆乳・200ml、無糖ココ  
ア・大さじ1杯、ハチミ  
ツ・小さじ1杯



3 でき上がり。1杯のカロリー  
は約180kcal(無調整豆乳を  
使った場合は約152kcal)。  
作りおきはできない

2 ハチミツを加え、沸騰する直  
前まであたためる。沸騰させ  
ると、ココアの香りが消えて  
苦味が出やすい

1 豆乳を鍋に入れて弱火にかけ  
て、ココアを少量ずつ加える。  
だまにならないように、まぜ  
ながら加えるとうい