

アスパーク便り

No.487 10月1日発行 大淵 元暉

ダイエットに役立つ5つの食品

◇はじめに◇

昨今のコロナ渦でお家時間が増え、日中の活動量が減りそれに伴い体型が気になりはじめ、「痩せたい」と思ったことがある方もいるのではないのでしょうか。しかし、「痩せたいけど食事制限はしたくない」、「運動が苦手だから腰が重たい」と思っている方もいらっしゃると思います。そんな方のために今回は、約1年で12kgのダイエットに成功した私大淵が、「ダイエットに役立つ5つの食品」をご紹介します！

◇コーヒー◇

含まれる成分及び効果

- ・カフェイン：脂肪の分解を促進
- ・クロロゲン酸：分解された脂肪を脂肪の焼却炉であるミトコンドリアに運ぶ量を増加させる

◇赤身の牛肉◇

含まれる成分及び効果

- ・カルニチン：分解された脂肪をミトコンドリアに運ぶ

◇もち麦◇

含まれる成分及び効果

- ・食物繊維：腸内を整え糖質および脂肪の吸収を抑える

◇唐辛子◇

含まれる成分及び効果

- ・ カプサイシン：代謝を上げ脂肪の分解を促進

◇緑茶◇

含まれる成分及び効果

- ・ カテキン：脂肪の吸収を抑え排出を促進

◇まとめ◇

今回ご紹介した食品は、あくまでダイエットの補助になるものであり、摂取するだけで劇的に痩せるものではありません。一番重要なのはやはり食事と運動です。まずはご紹介した食品を普段の生活で摂取する習慣を徐々に身につけましょう！体型が気になってきた方は是非試してみてください！



参照：YouTube 山澤 礼明【筋肉チャンネル】

これを食べるとめっちゃ体重減少に役立つ！絶対痩せる5つの神アイテム