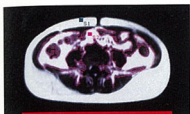


ココア豆乳

1日1〜2杯、
食事のかわりか食前に飲む

摂取するエネルギーより消費するエネルギーが多ければ、脂肪は燃えていきます。脂肪を燃やすとき

内臓脂肪が減った



ココア豆乳を朝夕2回、
食事がわりに5カ月飲む



MRIによる内臓の断面図。以前と比較して内臓脂肪と皮下脂肪(白い部分)がともに大幅に減少しているのがわかる。写真は26才女性。

に重要なのは筋肉。筋肉が脂肪を燃やすのです。そこで、「ココア豆乳」の出番になります。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るので、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。

ココア豆乳には、ダイエットをつづけやすくする大きな特徴があります。ダイエットにつきものの空腹感と無縁であることです。「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。でも、ココア豆乳を飲むと、体内に「3・4-DB」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、どか食いを防ぐことができるのです。1日1〜2杯、食事がわりに飲むか、食前に飲み、食事の量を減らすようにしてください。

ココア豆乳の作り方

材料

豆乳……200ml
ココア……大さじ1
はちみつ……小さじ1



- 1 豆乳を鍋に入れて弱火にかける



- 2 ココアを加えて、だまにならないようにまぜる



- 3 はちみつを加えて、沸騰直前まであたためる



でき上がり!

作りおきはせず、飲むたびに作るようにする。

1杯は
約152kcal

※成分無調整の豆乳の場合。調整豆乳を使った場合は約180kcal。

1杯ならば夜、2杯ならば昼と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。夜だけ飲んでもいいですし、昼食を会社でとるのなら朝と夜に飲むなど、自分のライフスタイルに合わせて飲むことをおすすめします。

大豆製品、肉、根菜もお忘れなく

脂肪カットの効果には、個人差があります。肥満度指数BMI（13ページ参照）が25以上の人は、初

めの1カ月で5kgくらいはやせるのではないのでしょうか。また、BMIが22〜24でやせたいと考えている人は、1カ月に2〜3kgの減量にとどめておいたほうがよいでしょう。

ココア豆乳は、あくまでもダイエットの手助けになる一品。ですから、毎日の食事では大豆製品で植物性タンパク質を補い、赤身の肉、白身の魚などの動物性タンパク質や、食物繊維たっぷりの根菜類をたくさん食べることも忘れないでください。

（片桐衣理）