

お腹も心もスッキリ! 朝夜1分「美腸」習慣

もっと健康に、もっと美しく
日経ヘルス

4
2018
April
定価
600円

野菜と塩水だけ!
腸が整う

「乳酸発酵漬け」



アレルギー対策にも
キムチの
パワー



組み合わせればさらに効く!
発酵食の
スゴイ効果

- ✓ 体脂肪を減らす
ヨーグルトの真のパワー
- ✓ 数種類とるのが正解
効かせる食物繊維のととり方

酒好き医師が教える
「太らない」
「お酒の飲み方」

性格まで左右する!
腸内フローラ
の新常識

タイプ別に便秘の
悩みをすべて解決!

- 運動不足
- ストレス
- 我慢
- 夜遅食
- ダイエット

発見! ご飯よりチャーハンのほうが効く
話題のハイレジチャーハン
でお通じスッキリ

腸の善玉菌を増やす!
1日1杯で美肌! 「甘酒ダイエット」

ねじってゆるめて自律神経に効かせる
朝のねじるだけヨガ

意外! 食物繊維が悪化の原因にも
ストレス便秘対策○と×

コンビニ食材でできる
21時からの便秘解消スープ
1分押すだけ出る出るツボ3
薬剤師がこっそり教える
便秘薬選びの正解

便秘・肌荒れ
イライラ解消

読者の下腹4.5cm減も!

朝夜1分

美腸習慣

お腹も心も
スッキリ!

2018年3月25日発行 発売元 毎月1回2冊発行 定価 600円 郵送料別 第21巻 第5号 通巻261号

Trend & News

FOOD

“調味料やゼリーにまで
体脂肪になりにくい
MCTオイル”

上:「MCT CHARGE ゼリー」
疲労回復や持久力向上に関する研究も進むMCTオイルを、1本当たり3g配合したヨーグルト味のゼリー。スポーツ時などに手早く食べられるスティックタイプ。1日1~2本が目安。15g×7本、648円(税別)。問/日清オイリオ産30120-016-024

下:「Coco MCTオイル」ココナツオイルのみを原料としたMCTオイル。ココナツの風味はほとんどなく、サラダやヨーグルト、コーヒー、味噌汁など、幅広い料理に使いやすい。1日大さじ1杯を目安にとるのがお薦め。135g、880円(税別)。問/フラット・クラフト03-5453-0081

右:「仙台勝山館MCTオイルドレッシング 完熟トマト」「MCTオイル調味料 ゆずほん酢」MCTオイル15%配合のドレッシング(右)は、サラダやカルパッチョに。20%配合のほん酢(左)はカツオのたたきや焼肉に。各100ml入り、550円(税別)。問/勝山ネクスステージ022-722-3750

か つてはダイエットの敵とされた「油」のイメージを覆したココナツオイル。体脂肪になりにくい「中鎖脂肪酸」を多く含む点が注目されたが、その上位版ともいえる、中鎖脂肪酸100%の「MCTオイル」を使った商品が増えてきている。

一般的な植物油に含まれる長鎖脂肪酸は、体内に入ると全身の筋肉や脂肪に送られ、体脂肪として貯蔵される。一方、中鎖脂肪酸はすぐ肝臓に運ばれてエネルギーに産生に使われるため、体脂肪になりにくい。

MCTオイルは加熱すると煙が出るため、生で使うのが基本。調味料のほか、運動時のエネルギー補給のためのスポーツゼリーにも使われている。

なめて代謝を高める
チュアブルタイプのスパイス

スパイスの辛みや香りには、交感神経の働きを高め新陳代謝を促したり、脂肪の燃焼を高めたりするものがある。そんな代謝アップ機能で注目のヒハツやシナモン、ブラックジンジャーを摂取できるサプリが登場した。

「NEOスパイス」 エスビー食品の通販サイト(<http://www.sbotodoke.com/>)などで発売。アップルシナモン味の「ヒハツ&シナモン」は20粒(10日分)入り、ビターココア味の「ブラックジンジャー」は30粒(10日分)入り。各600円(税別)。問/エスビー食品0120-120-671

産学官共同研究で注目の
ハナヒラタケがふりかけに

インタートレードが東京女子医科大学病院、産業技術総合研究所と共同研究する「ITはなびらたけ」。エストロゲン様作用のある成分を含み、美容や糖尿病などの分野の研究が進む。手軽に摂取できる3種のふりかけ。

「ITはなびらたけ ふりかけ」 右から、マカとウコン入りの「インドカレー」(83g)、スピルリナ入りの「イタリアン」(58g)、ローストチアシード入りの「胡麻みそ」(98g)。オイルと混ぜてパスタソースにしても。各1480円(税別)。問/インタートレードヘルスケア0120-548-086