

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  
夜遅食べ 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×

コンビニ食材ができる

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!

お腹も心も  
スッキリ!

朝夜1分  
美腸習慣





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FREE0120-016-024

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 ゆずぽん酢」 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%配合のぽん酢(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ブリが登場した。

「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 ナナリタケがふりかけに

インター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/インターレードヘルスケア0120-548-086