

は、何を食べても痩せられる！ その秘密を教えます。

クワッサー

これが太らないおやつの食べ方！



125特大号
500円 特別定価

実は、何を食べても 痩せられる。



体重
-4.75kg

ウエスト
-9cm



甘さを極めたお菓子でも人気の料理家が決心！



1カ月で

ウエスト
-5.8cm

体重
-1.75kg

After



後藤由紀子さん 雑貨店「na」店主



禁断の料理研究家
食べ方を変え、
1.5カ月で4.7kg減！

みんな、実は栄養不足だった？ たまにきちんと摂って痩せ体質に。



パスタ、肉料理、ワイン……カロリーを気にせず食べても痩せられる鍵は？

なかなか落ちない
あと1〜2kgを、
お腹いっぱい
食べても
減量できた秘密。

ヤムナ・ポール・メソッド
気持ちよく伸ばして、

好きなお酒を
好きなだけ飲んでも、
痩せられる
食べ方があった！

冷えた身体を
上手に温めて、
代謝をアップする
10の知恵。

お医者さんの
指導で痩せる、
ダイエット外来の
効果とは？

痩せやすい
身体に導く、
2つのオイル決定版。

うま味の相乗効果を
利用して、
満足感を得られる
痩せレシピ。

簡単に栄養バランスが
とれる弁当で
昼食の質を上げよう。

やめられなくて
太りたくない人の、
甘いお菓子の
食べ方講座。

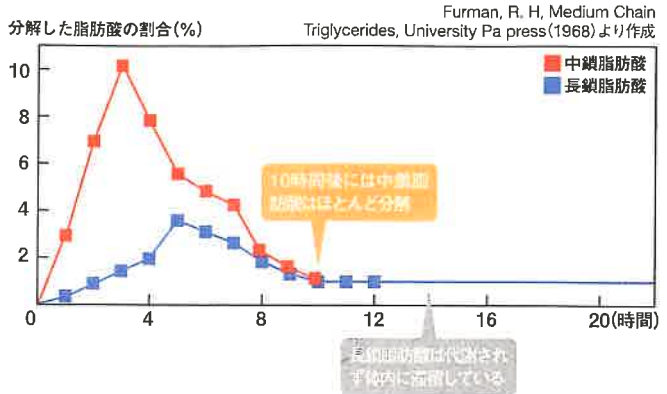


MCTは肝臓ですぐエネルギーになる



ほとんどの植物オイルは長鎖脂肪酸。吸収された脂肪酸は全身に運ばれ、貯蔵され、必要に応じて分解されてエネルギーになる。中鎖脂肪酸は、吸収してすぐに肝臓で分解されてエネルギーとして使われる。
Am. J. Clin. Nutr;1982;36:950-962より作成

代謝のスピードがこんなに早い



分解されない脂肪酸は、体内で使われなければ(体脂肪)として貯められてしまうことになる。ダイエットにMCTが有効だという理由だ。

2つ目のオイルは、体内での代謝が早いMCTオイル。MCTとは、中鎖脂肪酸(Medium Chain Triglyceride)のこと。

脂肪酸は、炭素の長さで長鎖・中鎖・短鎖とあるのですが、長鎖に比べて、中鎖脂肪酸は体内での吸収は4倍、代謝スピードは10倍も早いです(YU KIEさん)

つまり、体脂肪としてカラダに貯まりにくいオイルなのである。

「素早くエネルギーになってくれるので、昔から医療や介護の現場では使われているんです」(地曳さん)

量をたくさん食べられない高齢者や手術後の患者、低出生体重児への栄養補給として摂取がすすめられてきた。

「とくに、高齢者の認知機能の改善に今、期待が高まっています。それは、MCTオイルを摂ることで、肝臓でケトン体に変換されるのですが、そのケトン体が脳の第2のエネルギー源として使われるからなんです」(地曳さん)

また、アスリートのエネルギー補給としても、今大きな注目を集めているという。

「ダイエットには、このMCTオイルのケトン代謝を利用して体脂肪を燃やすわけですが、その際、薬量調整をしたほうがより脂肪燃焼が促進され、痩せやすいですね」と地曳さん。

基本的な摂り方としては、毎食、MCTオイルを(自分の必要オイル量÷

3(計算式は56ページ参照)の量を摂る。3食糖質制限がムリな場合は、夜だけ糖質オフに。心がけるのは、毎日たんぱく質を摂ること。さらに食物繊維と発酵食品を加えることで腸内環境も整えることができる。

「MCTオイルをそのままコーヒーに入れて飲むと、お腹が緩くなる人もいます。なので、私は、「乳化」させて飲むことをおすすめしています」

左のレシピを見てもわかるが、ドレッシングやソース、タレに使うのだ。

「完産温度が150℃と低く、加熱調理ができないこともありませんが、MCTオイルは無味無臭なので、とても使いやすいんです。たとえば、マヨネーズ。マヨネーズというと、カロリーが高くて、避ける人が多いのですが、MCTオイル×卵×酢×塩で手作りすれば、代謝は早い、栄養価は高い、しかもおいしい。罪悪感なく食べられます」と地曳さん。卵に含まれるレシチンが乳化剤の役割をしてくれるので、お腹も緩くなりやすい。

「レシチンの多い豆乳や豆乳ヨーグルトに加えるのもいいですね。くれぐれも、火にかける調理法は避けてください」と言うが、そもそも地曳さん、どんなオイルでもがんがんに熱する調理法には反対だ。

「過度な加熱はオイルを酸化させ、トランス化させます。加熱するなら、スチーム蒸し調理がおすすめです」



- 1 ココエール リキッド ココナッツオイル 280g 2,400円(ココエール ☎0120-01-5572)
- 2 仙台勝山館 MCTオイル 360g 2,204円(勝山ネクスステージ ☎022-722-3750)
- 3 仙台勝山館 MCTオイル スティックタイプ 7g×14袋 1,280円(勝山ネクスステージ)



コーヒーやお茶にそのまま入れても。
お腹が緩くなる場合は、MCTオイルを少しずつ慣らしていこう。カフェオレに混ぜても。糖質は入れずに飲む。

マヨネーズはMCTオイルにぴったり。
卵と混ぜることで乳化させることができるので、MCTオイルを摂りやすくなる。体脂肪になりにくいマヨネーズが作れる。