

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「痩せる最強の飲み物4選」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。



人間の身体の大部分は水分です。水分は生きていくうえで何よりも大切です。
その大切な水分を何で摂っていますか？「健康のために痩せたいな」「病気予防のために太りたくないな」って方はきっと「出来ることなら楽しんで痩せたい」って思いますよね！
水分を変えるだけ置き換えるだけで身体が変わって、寿命までも変わってくるかもしれません。

痩せる飲み物 水

2019年アメリカ バハカルフォルニア女子大によれば水は体重減少に影響を与えると報告されています。6つのランダム化比較試験と呼ばれる研究が行われました。

被験者
過体重/肥満
年齢：12~75歳
体重：83.90~93.03kg
BMI：32.0~34.2 kg/m2



水分摂取の介入をした場合、被験者の体重は平均で**5.15%減少**
(85kgの場合6kg減少)

報告の内容

①ダイエット飲料を飲むよりも水を飲んだ方が痩せられた

被験者62名に低カロリー食と運動を含む24週間の減量プログラム

Aグループ
昼食後に250mlの
カロリー0のダイエット飲料



結果 Aグループ：約7.6kg減少

Bグループ
昼食後に250mlの水



結果 Bグループ：約8.8kg減少

②1日に1.5リットルの水を飲むだけで痩せられた

まず肥満の成人84名を対象に標準的で健康的なライフスタイルのアドバイスを与えました。その後

Aグループ
1日3回毎食30分前に500ml
ずつの水を飲んでもらう

Bグループ
水を飲まず毎食前に
お腹いっぱいと思わせてもらう



結果 12週間後
AグループはBグループと比較して体重3.6kgも多く減少した

痩せる飲み物 コーヒー

2019年アメリカ ダートマス大学はコーヒーの摂取量が多いほどBMIの減少効果が高いことを報告しています。



①「クロロゲン酸」によるもの

コーヒーには抗酸化物質であるクロロゲン酸が5~10%含まれています。クロロゲン酸を用いた動物実験では中性脂肪量の減少が認められています。

②「カフェイン」の影響

コーヒーに含まれるカフェインの摂取によりインスリンの効きが良い状態である感受性が改善したことや交感神経が刺激されノルアドレナリンやドーパミンといったホルモンが分泌されエネルギー消費量が増加したため。

痩せる飲み物 緑茶

2009年オランダ マーストリヒト大学が緑茶を摂取することで緑茶を摂取しないグループよりも体重が平均1.31kg減少したことを報告しました。またアジア人は白人よりも緑茶のダイエット効果が大きくアジア人は△1.51kgに対して白人は△0.82kgという結果でした。



緑茶に含まれるポリフェノールチャカテキンの一種 **エピガロカテキンガレート(EGCG)**には交感神経を活性化し脂肪燃焼や安静時のエネルギー消費量を高める効果がある。

2020年中国で肥満の被験者1377名を調査したところ体重とBMI、ウエストに減少効果が見られ体重の減少効果は緑茶の摂取期間が12週間以上摂取量は500ml/日以上で高くなり800ml/日で最も高くなったと報告されました。

痩せる飲み物 烏龍茶

2009年瀋陽薬科大学で被験者102名を対象に1日合計8gの烏龍茶を6週間 重度の肥満被験者：70%→体重1kg以上↓そのうち22%gは3kg以上↓



- ①基礎代謝を上げる
- ②体脂肪の合成を抑える

