

栄養ニュース

vol.18



今、話題のココナッツオイルや
亜麻仁油(あまにゆ)！効果はあるの？ないの？



多くの有名人も愛用しているとの事で、様々なメディアで取り上げられていますね。
その効果は、“美容にいい”、“ダイエット”、“血液がサラサラになる”、“便秘予防”など様々。
果たして本当に上記のような効果を、期待していいのでしょうか！？！？

ココナッツオイルとは、ココヤシから作られる油の事。
亜麻仁油は、亜麻の種子から抽出される油の事。亜麻は植物です。

全く効果がないとは言い切れません。
しかし、それらを摂取しているからという安心感で食生活は乱れていませんか？
食事量が多すぎまたは少なすぎたり、頻繁にお菓子を摂取する事はないですか？
例えばダイエット目的で、食事量を極端に減らしていると身体が飢餓状態と勘違いし、逆に脂肪を溜め込みやすくなります。以前話題となった、炭水化物ダイエットも同じ事が言えます。
また食事量やお菓子の摂取量が多いと、肥満や生活習慣病につながります。
まずは、**食事をバランスよく摂取する事を心がけましょう。**
適度な運動をしたり、十分な睡眠をとる事もダイエットや美容、便秘予防につながります。
食生活を正した上で、ココナッツオイルや亜麻仁油を上手に摂取されて下さいね。

