

クリニクレポート

今月の話題: ダイエットサプリ

店頭にはたくさんのダイエットサプリが並んでいます。購入して飲んだ方もたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。ダイエットサプリと言われている商品の実際の効果はどうか、効果的な摂りかたは？など特集しました。

効果を大きく2種類に分けると・・・

※「身体に脂肪がつきにくい」などと表示されている特定保健用食品(トクホ)の飲み物を集めてみました。

特定保健用食品(トクホ): その有効性や安全性について消費者庁長官の許可を得て、その用途に適する旨を表示した食品

	「食事の脂肪」対策	「体の脂肪」対策
代表的な商品	脂肪の吸収を抑える アシストウォーター カテキン緑茶 からだすこやか茶 メッツコーラ 黒ウーロン茶 健茶王 十六茶W パインファイバーW ファットケアスティックカフェ 香るブラック ヘルシースタイル	脂肪の代謝する力を高める 体脂肪を減らすのを助ける 伊右衛門特茶 特茶カフェインゼロ ヘルシア(ウォーター、緑茶、五穀めぐみ茶、スパークリング) ヘルシアコーヒー(ブラック、グリーン)
の違い	食事の脂肪を吸収しにくくする 難消化性デキストリンなどの食物繊維やカテキン、コーヒー豆マンノオリゴ糖、ウーロン茶重合ポリフェノールなどの作用で脂肪の吸収を抑える	体についた脂肪を分解消費しやすくする ケルセチン配糖体やコーヒーポリフェノールなどの作用で脂肪の分解を活性化させたり消費しやすくする。
飲み方	食事と一緒に	いつでも好きな時に

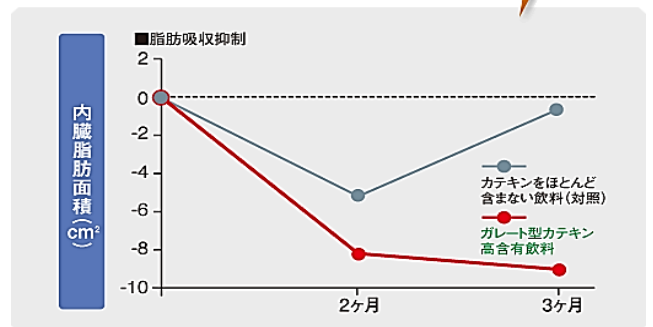
実際の効果は？

各商品のホームページによると、12週間飲み続けることで、**腹部全脂肪面積が10~25cm²減少**すると報告されています。また、トクホ申請の研究報告には、各商品ともに体脂肪と体重の減少についての報告があります。(『健康食品』の安全性・有効性情報)ホームページに詳しく掲載)

注意点は？

- 適切な食事と運動が基本です。サプリメントはあくまで補助的に利用しましょう。
- 1日の用量、飲むタイミングを守りましょう。
- 12週間は続けて効果を見ましょう。

内臓脂肪面積が有意に低下



A社ホームページより

