

女芸人まあこさんもダイエット中に飲んでいた！ コーヒーに含まれるクロロゲン酸が秘訣 『1日3杯が効く コーヒーダイエット』 2014年4月11日発売

株式会社主婦の友社は、4月11日（金）に新刊『1日3杯が効く コーヒーダイエット』を発売いたしました。



いま、世界中で最も多く研究されている食品の一つが「コーヒー」です。コーヒー生豆の成分中10%程度を占める「クロロゲン酸」は、健康医学分野で続々と新しい発見がなされ、まるでクスリのような作用が明らかになってきています。

「コーヒーダイエット」とは、1日3杯のコーヒーを飲むことで、「血糖値を下げる」「脂肪や糖質の吸収を抑える」「体脂肪を燃やしてくれる」というクロロゲン酸の働きを助けにしたダイエットのこと。

本書では、やせやすい体をつくるクロロゲン酸のメカニズムを丁寧に解説しながら、コーヒーの基本の飲み方や、実際にダイエットに成功した方々の体験談を収録した「コーヒーダイエット」がよくわかる一冊です。



実際にやせた人の体験談が収録されているので、秘訣や続けるコツがわかります

97kgだった体重を1年間かけて49kgまでやせた女芸人のまあこさん。実は運動と食事法に加えて、トレーナーの指示により運動の30分前にコーヒーを飲むことで脂肪を燃えやすい状態にしていたことがダイエットを成功に導いていました。40代の主婦は、甘いおやつの変わりに「フレーバーコーヒー」を飲むことで、ひと夏で5kgの減量に成功しています。

本件に関するメディアの方のお問い合わせ先
株式会社主婦の友社 広報宣伝課 長友薫

TEL 03-5280-7577 FAX 03-5280-7578
pr@shufutomo.com

やせるメカニズムを専門家が解説！

コーヒーで、糖尿病の発症率が3割減。食後血糖値の上昇を抑える作用が明らかに

(東京医科大学主任教授 小田原雅人)

クロロゲン酸の濃度が高いほど食後血糖値の上昇が穏やかになる

(農学博士 岩井和也)

コーヒーの「クロロゲン酸」はポリフェノールの一種。その驚くべき抗酸化力から目が離せない

(農学博 福島洋一)


コーヒーのクロロゲン酸が脂肪と糖質の吸収を抑制。メタボ予防効果があることがわかった

(UCC上島珈琲R&Dセンター長 中桐理)

カフェインの新研究も掲載

「カフェイン+1時間後の運動」はメタボ対策の最強コンビ。内臓脂肪が効率的に燃え始める

(東京慈恵会医科大学客員教授 鈴木政登)



本書の概要

【タイトル】 1日3杯が効く コーヒーダイエット
【医学監修】 小田原雅人 (東京医科大学主任教授)
【定価】 本体790円+税
【判型】 B5判
【ページ数】 68ページ
【発売日】 2014年4月11日
【ISBN】 978-4-07-294600-8
全国の書店・ネット書店で発売中

【目次】

第一章 コーヒーダイエット 血糖値を下げる！
第二章 コーヒーダイエット やせた！体験記
第三章 コーヒーダイエット やせる！仕組み
第四章 コーヒー研究最前線

本件に関するメディアの方のお問い合わせ先

株式会社主婦の友社 広報宣伝課 長友薫 TEL 03-5280-7577 FAX 03-5280-7578
pr@shufutomo.com