

「トクホ」とは、「特定保健用食品」のことで、健康効果を表示しても良いと国が認めた食品です。最近では、「脂肪を消費しやすくする」「脂肪の吸収を抑える」といったダイエットや生活習慣病に効果があるといわれる飲料が注目を浴びています。

しかし、そのとり方に気をつけないと期待される効果が出ない場合があります。うまく取り入れる方法としては、普段取っていたカロリーの高い飲料をトクホの飲料に置きかえたり、トクホの飲料を取ることで健康意識を高め、運動を取り入れるなど、生活習慣の改善も一緒に取り組むと効果が生まれてきます。逆に、トクホの飲料を取っていることを過信し、ついつい食べ過ぎたり、トクホの飲料を継続して取らずに、たまに取り入れても効果は出ません。

飲むだけでダイエットに効果があると勘違いせず、生活習慣の改善と合わせて上手に取り入れましょう。

