

◆ バターコーヒーダイエットとは？

バターコーヒーダイエットとは、朝食代わりにバターコーヒーを摂取するダイエット方法を言います。アメリカのIT起業家、デイヴ・アスプリー氏が、140kgもあった自身の減量と体質改善のために、運動や食事制限、遺伝子検査など、さまざまな手法を試した結果たどり着いたダイエット法として知られています。別名「完全無欠コーヒー」とも呼ばれ、アスプリー氏の著書である『シリコンバレー式自分を変える最高の食事』がニューヨークタイムズのベストセラーになったことで、一躍話題となりました。

◆ バターコーヒーはどうやって作る？

バターコーヒーは、コーヒーの中に「グラスフェッドバター」と「MCTオイル」を加え、ブレンダーでしっかり混ぜて作ります。「グラスフェッドバター」は、牧草だけを餌にして飼育された、牛の乳から作られるバターで、一般のバターよりもオメガ3とビタミン、痩身効果がある共役リノール酸が豊富です。なお、「MCTオイル」は100%中鎖脂肪酸でできているオイルで、エネルギーになりやすく、脳に栄養を補給してくれる点や、生活習慣病の予防の効能から注目を浴びています。ココナッツオイルでも代用可能です。

◆ バターコーヒーを飲むメリット

・中性脂肪を減らす

グラスフェッドバターには「不飽和脂肪酸」が多く含まれており、血中の悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、肥満を防ぐ働きがあると言われています。バターコーヒーダイエットでは、この不飽和脂肪酸を効率よく摂取できるので、ダイエットの面でより良い効果が期待できます。またオメガ3には抗炎症作用もあるので、さまざまな病気の予防にもつながります。

・集中力の向上

コーヒーのカフェインによって、集中力を司る交感神経が刺激され、集中力の向上が期待できます。また一般的な朝食を食べた時は、血糖値の上昇により、眠気を引き起こすことがあります。バターコーヒーは炭水化物が少なく、血糖値の上昇が抑えられるため、仕事や勉強の前に脳をスッキリさせたい時も役立ちます。

・朝ご飯の代わりにカロリーダウン

バターコーヒー1杯のカロリーは約200～240カロリーほどです。一般の朝食のカロリーが約500～600カロリーであることを考えると、朝ごはんとして置き換えるだけで、大幅なカロリーダウンが可能です。またバターコーヒーには消化管ホルモン「コレシストキニン」の分泌を促す作用があり、食欲抑制の効果も期待できます。プチ断食にも非常に効果的です。

About Buttercoffee

話題のダイエット飲料、「バターコーヒー」について

最近話題になっている「バターコーヒー」をご存知でしょうか。美味しい上に、栄養素が高く、満腹感が続く飲み物として注目を集めており、多くの著名人もバターコーヒーを生活習慣として取り入れていると打ち明けています。今回の記事では、バターコーヒーダイエットとは何か、またその効能について、詳しく解説いたします。