

## <ココナッツオイルのうれしい効果5>

☆ココナッツオイルに含まれている成分が、私達の健康と美容にとって、うれしい働きをしてくれます。

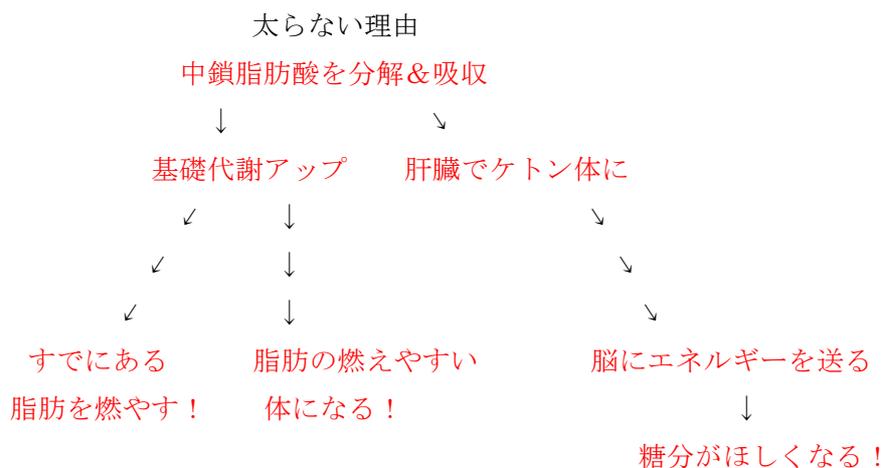
○中鎖脂肪酸の効果で太りにくい体に！脳の活性化&体内のサビ防止で-10歳美人に  
・ココナッツオイルに含まれている中鎖脂肪酸の働きによって、アンチエイジングや健康を心がける私達にうれしい効果が沢山あります。

中性脂肪になりにくい性質を持つうえ、代謝を上げやすいので、カロリーの燃焼スピードが速まってやせ体質に！また、ラウリン酸の抗菌作用によって免疫機能がアップし、病気になりにくいというメリットも。風邪やインフルエンザが流行しているシーズンは最適です。さらに体内で作られる物質、ケトン体によって脳が活性化されることで、アルツハイマー病予防にも効果的です。

### 1) 太らない！！

○エネルギー代謝が速く、中性脂肪になりにくい中鎖脂肪酸！

・中鎖脂肪酸は中性脂肪になりにくい性質を持っています。すぐに吸収されてエネルギーとして代謝されるので、体内に溜まりにくいのです。そのサイクルによって基礎代謝を上げることができ、すでにある体脂肪が燃焼されやすくなるため、さらに太らない体に！また、ケトン体がブドウ糖の代わりに脳にエネルギーを送ることができるので、過剰に糖分を摂取したい欲求自体が消え、やせ体質になります。

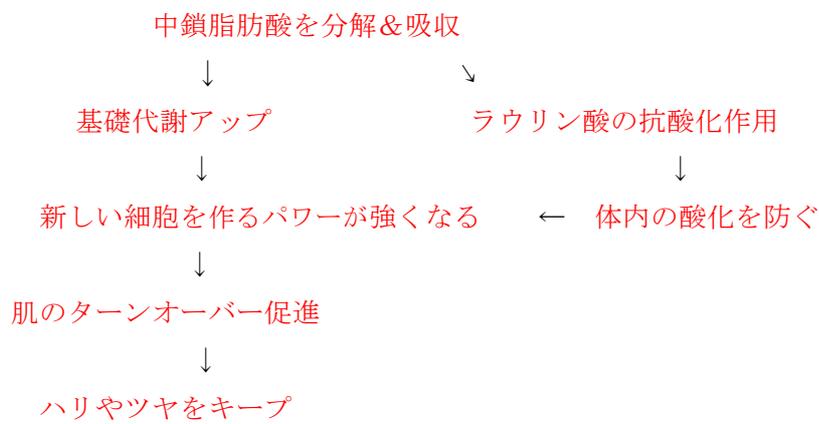


## 2) 老けない！！

○基礎代謝が上がることで、新しい細胞を作るパワーがアップ！

- ・中鎖脂肪酸のエネルギー代謝のサイクルにより、体の基礎代謝が上がります。新陳代謝のよい体であれば、新しい細胞を生み出す力が強まります。日々、強い細胞を作ることができれば、肌のハリやツヤもキープでき、老けるメカニズムを防ぐことが可能です。また、酸化から体を守ることも老け防止には大切。ラウリン酸の持つ優れた抗酸化作用により、シミやシワの少ない肌へ導くことができるのです。

老けない理由

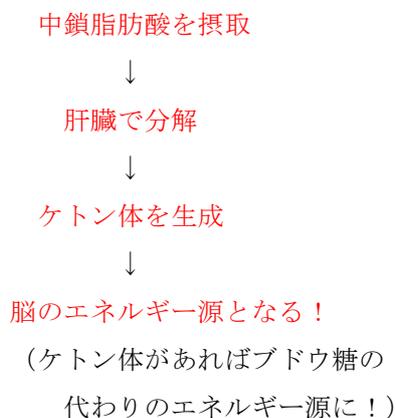


## 3) ボケない！！

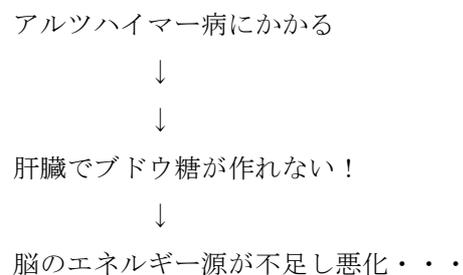
○ブドウ糖に代わって脳にエネルギーを送るケトン体！

- ・中鎖脂肪酸は肝臓でケトン体になり、ブドウ糖同様に脳のエネルギー源となり、脳を活性化させる役割があります。そのため、近年はケトン体がアルツハイマー病の予防や改善に効果的とされ、研究が進んでいます。アルツハイマー病にかかると、脳が栄養源であるブドウ糖を使えなくなり、記憶力の低下や徘徊などが引き起こされます。このブドウ糖に代わる物質として、ケトン体が注目されているのです。

ケトン体のメカニズム



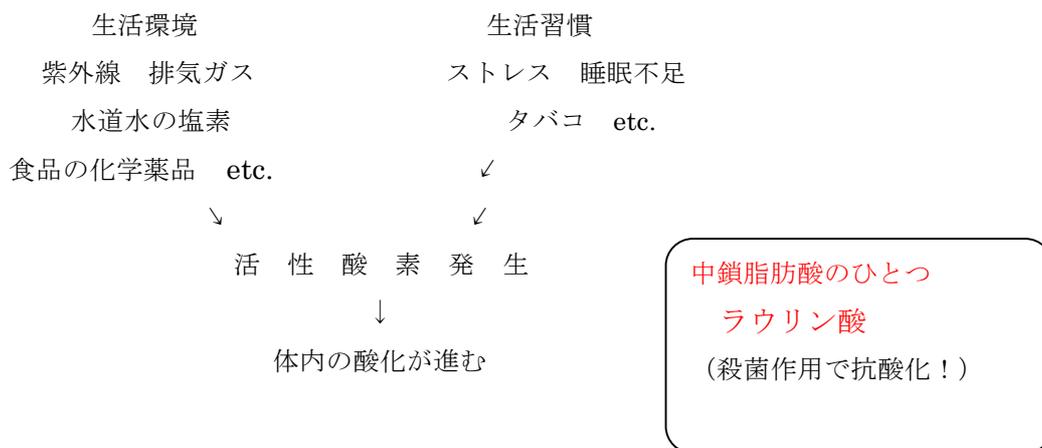
アルツハイマー進行の仕組み



#### 4) サビない！！

○ラウリン酸の殺菌作用が活性酸素によるサビつきを防ぐ！

- ・紫外線や排気ガスなどの生活環境や、ストレスや睡眠不足などの生活習慣により、体内は日々サビついていきます。サビの原因は、過剰な活性酸素。体内の細胞を酸化させ、老化が進んだり、疲れやすくなったりします。ラウリン酸は優れた殺菌作用を持っているので、サビが進むスピードを遅くすることができます。特に悪玉コレステロールの一種、LDLの酸化予防に効果的です。



#### 5) 病気にならない！！

○赤ちゃんを守る成分・ラウリン酸の優れた免疫力が鍵！

- ・ラウリン酸が母乳に豊富に含まれている理由は、生まれたばかりで抵抗力のない赤ちゃんを外敵から守る為。強い殺菌作用で、赤ちゃんの免疫力を高める役割があり、人間の体に大切な栄養分なのです。このラウリン酸を大人になってから摂取するには、ココナッツオイルが一番！免疫力を維持し、高める効果があるので、風邪をひきやすい時期や疲れているとき、とくに摂取したい成分です。

