

えのきが健康を引き出す6つの特徴 その1

-食べる脂肪燃焼「**ジョギング効果**」-

えのき**食べるだけで**運動しなくても寝てても
ドンドン脂肪燃焼（平均**20%燃焼減少**）

1) エノキタケリノール酸（食べるジョギング効果）

②えのき**食べるだけで**運動しなくても**体内でジョギング効果!**

エノキタケリノール酸によって、体内のアドレナリンと受容体が、より強く活発に結合し、体内の脂肪の中でも特に内臓脂肪の代謝を活性化させ、内臓脂肪を小さくする効果があります。

この効果は運動すると内臓脂肪が分解されるメカニズムと類似することから

「**食べるジョギング効果**」とも呼ばれます。

・えのき**食べるだけで**運動しなくても寝てても**体内でドンドン脂肪燃焼効果**

エノキタケリノール酸が存在すると
アドレナリンによる脂肪細胞の減少が
更に促進される!!



* 2ヶ月間、1日5グラムの干しエノキの粉末をお茶として摂取することで
内臓脂肪が平均20%の減少！（生エノキの場合は、1日50グラムの食事摂取）

* エノキ自体、50グラムで11キロカロリーと低カロリー

* 「エノキ食べるだけダイエット」はリバウンドしない

えのき以外の「〇〇だけダイエット」や絶食は体内代謝やバランスを崩し、その結果、リバウンドが発生。しかし、エノキタケリノール酸は無理なく自然にゆっくりと脂肪が燃焼するため、
摂取中止2週間経っても体重が維持できます。