

エフアイNEWS <シリーストコトン88>

原料特集

女性の約40%が「コロナ太り」を実感！

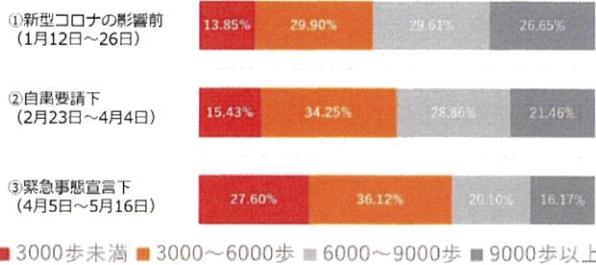
事実、平均して2.6kgも体重が増加しています

ダイエット（燃焼＆カット）

体を動かすことは重要だとわかっていても、忙しい毎日の中で運動を続けることが難しい人が多いのではないでしょうか。今年は特に、新型コロナウイルスの影響で外出する機会が減り、以前ほど歩かない人が増えています。この運動不足の影響もあり、女性の約40%が体重が増えたというデータがあり、平均して約2.6kgの体重増加がみられます。

<歩数についての調査>

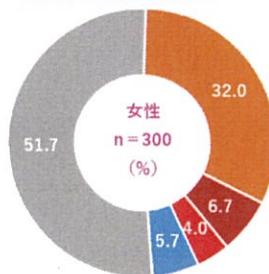
n=13520人



■ 3000歩未満 ■ 3000～6000歩 ■ 6000～9000歩 ■ 9000歩以上

(リンクアンドコミュニケーション社の調査より)

<体重の変化の調査>



- 体重減
- 変わらない
- 1～3kg増
- 3～5kg増
- 5kg以上増



(サークルフィット社の調査より)

エフアイでは「運動しなくてもやせる」をコンセプトに、燃焼＆カットが期待できるオススメ原料をピックアップしました。燃焼原料は効率的に脂肪を燃やすことで、特別な運動をしなくても、日常の動作でエネルギーを消費し、体脂肪や内臓脂肪を減らすサポートをします。

カット原料は、我慢しないダイエットが可能で、余分な糖質や脂質を体内に吸収せずに排出することでダイエットをサポートします。

今後も新型コロナウイルスの影響が長引くことにより、ダイエット市場の商品はますます注目を浴び、需要が伸びることが予測されます。

<エフアイ注目素材> 燃焼＆カット効果が期待できるオススメ原料

①アップルフェノン



- ・未完熟リンゴから抽出
- ・「プロテアニジン」の他、多種多量のポリフェノールを含有
- ・高い抗酸化力が期待できる

アップルフェノンは、ダイエットの他にも骨の強化や抗酸化、血压低下の効果があります。BMIが高めな健常な成人の男女を対象とした試験で（600mg/日の摂取）内臓脂肪面積の減少や体重の減少、BMI値の減少が報告されています。

③オレアビータ



- ・オリーブの葉から抽出したエキス
- ・アンチエイジング作用、脳機能の改善やストレス耐性の改善効果も確認されている

オレアビータの持つ特徴的な効果として、細胞内のミトコンドリアを増殖・活性化・保護する効果があり、脂肪燃焼・体重減少・運動機能向上などの効果が期待できます。



②プロファイバー

- ・お米由来の酒麹を使用した原料
- ・食物繊維と米由来のタンパク質
- ・消化されにくいデンプン「レジスタンントプロテイン」が豊富

プロファイバーの持つ油の吸着効果は、同じ効果を持つキトサンやセルロースと比べて強いホールド効果があります。それにより食事内の油を吸着・排出する効果においては対照群と比べて2倍の脂質抑制効果が確認されています。



④ワサスリム

- ・ワサビ葉から抽出したエキス
- ・有効成分としてワサビ葉由来ポリフェノール「イソビテキシン」「ルテオリン」を含有

ワサビ葉由来のポリフェノールには、体内の細胞から中性脂肪を取り出しやすくする効果があり、脂肪の燃焼を加速させます。1日200mgの摂取で、内臓脂肪が開始前から16.2cm減少したことが確認されています。

コロナの第二波、第三波を防ぐには？

「濃厚接触者の定義が変更されました」

濃厚接触者の定義が、新たに「患者さんがコロナが疑われる症状を示した日の2日前から、患者さんとの距離が1m以内で、マスクなどで口元が覆われていない状態で15分以上会話した人」と変わります。これに伴い「感染するかもしれない期間」も変更されます。これまで「発症日以降」が対象でしたが、「コロナを疑われる症状を示した日の2日前」までさかのぼり、患者さんが隔離される日までとなります。9月にも連休があり、旅行や外出される方も多いでしょう。自分の身を守る方法として、新しい基準を参考にソーシャルディスタンスを保ちましょう。

新型コロナウイルスに対する
主な消毒方法

	手指	食品 (一部)	身なた のどア 回のブノ ルブ 品や
アルコール 消毒液	○	△ (一部)	○
台所用洗剤の 洗浄成分 「界面活性剤」	×	△ (一部)	○
次亜塩素酸水	X → △ (一部)	○	○
除菌ウエットティッシュ などに含まれる 「第4級アンモニウム塩」 [手指消毒用] [製品のみ]	△	×	○

経済産業省が修正



<家庭内で注意する8つのポイント>

- ・部屋を分けましょう
- ・感染者のお世話をできるだけ限られた方で
- ・マスクをつけましょう
- ・こまめに手を洗いましょう
- ・換気をしましょう
- ・手で触れる共有部分を消毒しましょう
- ・汚れたリネン、衣類を洗濯しましょう
- ・ゴミは密閉して捨てましょう

エフ愛養蜂園

ミツバチも猛暑と奮闘中

「真夏を乗り切るミツバチの知恵」

今年の夏は猛暑日が続いています。いろんな熱中症対策がありますが、エフアイ農園のミツバチも暑さ対策で奮闘しています。ミツバチは、暑くなつくると、巣の外での活動は朝夕の涼しい時間帯に行なうようになり、日中は木陰などで休んでいる姿が見られます。養蜂場の近くの水場では朝早くからミツバチの姿が見られ、気温が上がってくるにしたがって数が増え、群がるように水を飲んでいます。ミツバチにとっても真夏の暑さは厳しく、巣箱の中を35℃前後に保つ為、水を汲んできては、巣の内部に水を撒いて温度を下げようとしています。巣箱の前では、ミツバチ達が巣箱の中の暑くなつた空気を外に追い出す為、自ら扇風機となって羽を震わせています。巣箱の中の密度を下げて涼しくしようと、巣箱の外に真っ黒になるくらいミツバチが群がっていることもあります。このように、ミツバチの長い歴史で獲得した知恵を使って、真夏でも一生懸命働いています。



エフ愛栄養コラム

SNSで話題沸騰

「オートミールダイエット」

オートミールとはオーツ麦を食べやすく加工したシリアル。欧米では朝食などに食されることが多く、ミルクやお湯で煮てお粥のように調理して食べるのが主流です。オートミールは精白を行なわず、外皮を残したまま加工されるため、栄養が豊富で離乳食、美容や

オーツ麦の穀の型がツバメの姿に似ていることから、燕麦（えんばく）やカダイエット食として注目されています。ラズベリなどとも呼ばれています。

特にオートミールは、脂肪になりにくい低GI値食品に分類され、(※GI値とは炭水化物が體にかかるスピードを表した値です。)

白米などの他の炭水化物に比べ、ゆっくりと糖に分解されていきます。そのため、血中の糖分が急激に増えず脂肪になりにくいという効果と、血糖値が急激に上がりなく安定するため空腹感を抑制し間食などを控えられる効果もあり、白米の代わりに食べるという置き換えダイエットとして若い女性から人気があります。

オートミールの穀の型がツバメの姿に似ていることから、燕麦（えんばく）やカダイエット食として注目されています。ラズベリなどとも呼ばれています。

オートミールクッキーの作り方（クックパッドより）



<材料 (12枚)>
★オートミール：70g ★薄力粉：30g ★砂糖：20~30g
★塩：ひとまみ 油：大さじ2 水：大さじ2 チョコ：20g くるみ：20g
①くるみをトースターで焼く
②オーブンを180℃に予熱する。
③★をボウルに入れてスプーンで混ぜる。
④油を加え全体に油がなじむまで混ぜる。
⑤くるみ・チョコを加えぐるぐるに混ぜる。
⑥天板にスプーン1杯ほど並べ、平らにする。
⑦180℃のオーブンで17分~20分焼く