

内臓脂肪と皮下脂肪、両方減らせるお茶を活用しよう



体脂肪減少に効果がある食品として、最近注目を集めているのが、お茶です。

緑茶や抹茶など、お茶に含まれる「[ガレート型カテキン](#)」には、ダイエットのポイントとなる体脂肪低減やコレステロール値低下効果が期待できます。

特に緑茶と柑橘類を一緒に取ると、[柑橘系由来のポリフェノールがカテキンの体脂肪低減効果をアップさせる](#)ことが、最新の研究で明らかになってきました。

最近、ガレート型カテキンの働きにより体脂肪を減らす茶葉やペットボトル緑茶飲料なども販売されており、手軽に飲めるのが魅力！

特に女性は皮下脂肪が落とすのに難しいので、内臓脂肪と皮下脂肪のどちらにも効果があるお茶を選ぶのがおすすめです。

ぜひ、食事や運動の見直しと合わせて、毎日の生活にお茶を取り入れてみてくださいね。

■ もっと知りたい ■

[お茶のダイエット効果を解説！ガレート型カテキンとは](#)
[正月太り解消!?お茶と柑橘類の最強ペアで体脂肪対策](#)
[健康的でおいしい！カテキンダイエットレシピ](#)
[プロに学ぶ！カテキンたっぷり緑茶の美味しい入れ方](#)
[緑茶がコロナを不活化!?新・生活習慣病にも](#)