



コーヒーは“飲むだけダイエット”？

——クロロゲン酸の力とは

「ダイエット中だけど、コーヒーは飲んでいいのかな？」

そんな疑問を持ったことはありませんか？

実は、コーヒーには脂肪燃焼や食欲コントロールを助ける成分が豊富に含まれています。

特に注目したいのが、「**クロロゲン酸**」これはコーヒー豆に含まれるポリフェノールの一種で、健康とダイエットをサポートする力があるとされています。

■ダイエットに効く！コーヒーの成分パワー

1. カフェイン：脂肪燃焼と集中力アップ

脂肪分解酵素（リパーゼ）を活性化し、運動と組み合わせることで脂肪燃焼効果がアップ。眠気覚まし・集中力アップにも効果的で、トレーニング前に最適。

2. クロロゲン酸：糖と脂肪に W アプローチ

血糖値の急上昇を抑え、脂肪の蓄積を防ぐ働きがある。

糖の吸収を緩やかにし、脂肪の分解を促進すると言われている。

抗酸化作用もあり、老化・肥満・生活習慣病対策にも◎。

■こんな人におすすめ！

甘いものがやめられない

食後に眠くなる（血糖値スパイクの可能性）

内臓脂肪が気になる

食事の糖質量が多い傾向にある

■サプリメントとしての「クロロゲン酸」も注目！

最近では、コーヒーから抽出されたクロロゲン酸をサプリメントとして摂取できる商品も登場。

食後の血糖値が気になる方や、コーヒーをたくさん飲めない人にもおすすめです。

1日 200～300mg を目安に摂取するのが効果的という報告も。

緑のコーヒー豆（グリーンコーヒービーン）由来のクロロゲン酸が主流。

コーヒーの苦味やカフェインが苦手な方の代替手段としても◎。

但し飲み方を間違えると「逆効果」にも？

- ・砂糖・ミルクたっぷりのカフェラテはNG。ダイエット中は無糖のブラックを基本に。
- ・空腹時に濃いコーヒーを飲むと、胃酸過多・食欲増進・胃もたれのリスクあり。
- ・カフェインに敏感な人は、1日2〜3杯までが目安。

■コーヒー+ダイエット、効果的な組み合わせ方

タイミング	期待できる効果
運動の30分前	脂肪燃焼ブースト
食前・食後	血糖値上昇の抑制（クロロゲン酸の効果）
間食代わりに	食欲を抑え、空腹対策に

■まとめ

賢く飲めば、コーヒーは“痩せ体質”の味方になる、脂肪燃焼サポート・食欲コントロール・糖質対策と、ダイエットに嬉しい効果が満載。

さらに、クロロゲン酸サプリメントという選択肢を知っておけば、ライフスタイルに合わせて取り入れやすくなります。

「飲むだけ」で痩せるのではなく、「うまく取り入れる」ことがダイエット成功の秘訣です。

サプリメントデータベース管理者

山本 剛久

2025年6月