



ダイエットサプリ、本当に効く？

——目的別・成分別に見てみよう

「運動しても食事制限してもなかなか痩せない…」そんなときに気になるのが、ダイエットサプリ。「脂肪燃焼」「脂肪の吸収を抑える」「糖質カット」多くの商品があり——そんな言葉に惹かれて、試してみたことがある方も多いはず。でも、実際にどんな成分が含まれていて、どんな作用があるのかご存知ですか？

実際の研究や作用メカニズムをもとに、「脂肪の吸収を抑える成分」と「脂肪の燃焼を促す成分」に分けて解説していきます。

■脂肪の吸収を抑える成分

食事に含まれる脂肪や糖が体に吸収されるのを抑える成分は、食事と一緒に摂ることで効果が出やすいとされています。以下は代表的なものです。

・難消化性デキストリン

食物繊維の一種で、糖・脂肪の吸収をゆるやかにする。トクホ飲料によく含まれる。

・キトサン

海老やカニ由来の食物繊維で、脂肪を包み込んで体外に排出しやすくする。

・白インゲン豆抽出物（ファセオラミン）

炭水化物の分解を抑え、糖から脂肪への変換をブロックする可能性がある。

・サラシア

インド原産植物。糖の吸収抑制によって、間接的に脂肪の蓄積を防ぐ。

・クロロゲン酸

コーヒー由来のポリフェノール。血糖値の上昇を抑えることで、脂肪蓄積を抑制。

●こんな人におすすめ：

- ・食事制限が難しい人
- ・外食・炭水化物が多い食生活の人

■脂肪の燃焼を促す成分

これらは代謝を高めたり、脂肪の分解・利用を助ける成分です。特に、運動と併用することにより効果を発揮する傾向があります。

・カプサイシン

唐辛子の辛味成分。体温を上げて代謝を促進（熱産生）し、脂肪の燃焼を助ける。

・カフェイン

中枢神経を刺激し、エネルギー消費をアップ。運動前の摂取に効果的。

・緑茶カテキン（EGCG）

抗酸化作用と脂肪酸の酸化促進。日本人にもなじみ深く、安全性が高い。

・L-カルニチン

脂肪酸をミトコンドリアへ運び、エネルギー化を促進。有酸素運動と併用で効果的。

・CLA（共役リノール酸）

脂肪の蓄積を防ぎ、分解を助ける働きがあるとされる。ボディメイク系サプリに多い。

・フォルスコリン

植物由来で、脂肪分解酵素（リパーゼ）を活性化するとされるが、研究は発展途上。

・ α -リポ酸

糖代謝をサポートし、脂肪燃焼にも間接的に関与。抗酸化作用もありアンチエイジングにも。

●こんな人におすすめ：

- ・運動習慣がある人（ウォーキングでも OK）
- ・基礎代謝が下がってきたと感じている人

■効果的な摂取方法

「脂肪吸収抑制型」は食事と一緒に摂ると効果的

「脂肪燃焼促進型」は運動との併用が理想的

複数の成分をミックスした複合サプリも人気ですが、成分の過剰摂取に注意！

ダイエットサプリ

脂肪吸収を抑える成分



- 難消化性デキストリン
- キトサン
- 白インゲン豆抽出物
(ファセオラミン)
- サラシア
- クロロゲン酸

脂肪燃焼を促す成分



- カプサイシン
- カフェイン
- 緑茶カテキン(EGCG)
- L-カルニチン
- CLA (共役リノール酸)
- フォルスコリン
- α -リポ酸

■注意点

サプリは「補助」であって「魔法」ではない

サプリは、確かに科学的なエビデンスを持つものも多くあります。しかし、単体で劇的な減量効果が得られるわけではありません。

「飲むだけで痩せる」というものではなく、あくまで生活習慣のサポート役です。運動や食事管理とセットで取り入れることで、初めて効果を感じやすくなります。

また、体質によって合う・合わないもあるため、過信は禁物。特に持病がある方や薬を飲んでいる方は、事前に医師と相談しましょう。

■まとめ

サプリは「味方」にするもの「目的と習慣に合わせて選ぶ」のがカギ
「脂肪をつけない」＝吸収抑制系、「脂肪を減らす」＝燃焼促進系、というふうに、自分の

ライフスタイルやダイエット目的に合わせて成分を選ぶのがサプリ選びのポイントです。

サプリの成分表示を見るクセをつけると、情報に振り回されなくなります。「なぜこの成分が入っているのか?」「どんな働きがあるのか?」といった視点で選ぶことが、自分の体に合った“賢いサプリ活用”への第一歩です。

サプリメントデータベース管理者

山本 剛久

2025 年 6 月