

11 オリーブココア

寝る前に飲む飲み物としてオススメしたいのが、「オリーブココア」。オリーブオイルとココア、お好みのオリゴ糖にお湯を加えたもので、体を温め、腸の働きを改善する効果があります。体を温めて腸管の働きをよくしてくれる効果もあり、実際に行った調査でもオリーブココアと普通のココアを300mlずつ飲んでもらい、その後体温を計測したところ、多くの被験者で「オリーブココアのほうが体温保持効果がある」という回答を得られました。

またその成分はすべて便秘解消効果が期待できるものばかり！ココアに含まれる食物繊維、オリゴ糖に含まれる善玉菌であるビフィズス菌、さらにオリーブオイルに含まれるオレイン酸による小腸刺激作用により、体を温めながら腸内に溜まった便をスムーズに排出してくれる効果もあります。