

□□□とは

□□□とは、中鎖脂肪酸のことです。体脂肪になりにくく、消化吸収がよいのが特徴です。一般的な油に比べると4倍の速さで分解され、すぐにエネルギーとして利用できますので、エネルギー補給に適しています。