



# ハーブ通信

011号

長い冬が明けて、まもなく待ちに待った暖かい季節が目前となる3月。地域によっては豪雪のニュースもありましたが、全体的には暖かい日も多かった今冬。そんな中でも、やはり3月になり、日に日に暖かい日が増えて春の足音が聞こえてくると、なんだかワクワクするのは私だけではないはず。コロナ禍で卒業式がオンライン開催になったり、多くの人が集まるような行事ごとを開いたり、参加したりするのはなかなか叶いませんが、それでも3月と言えば旅立ちの季節。未来に焦点をあてて一歩一歩進んでいく事が大事。「人と会わないからまあいっか」と油断していると、気が付いたら、とんでもない体重になっていたという事にならないように、体重過多が当然のライフスタイルから卒業して、ハーバライフのある日常で理想のスタイル・健康的なライフスタイルを手に入れましょう。



## 製品一口メモ

不溶性と水溶性の食物繊維が食べた脂分を強力に吸着

## ファイバーボンド



ハーバライフ製品の中で人気が高い製品ながら、昨年のコロナ禍においてハーバライフの求める基準の原材料不足によって、半年以上欠品になっていたファイバーボンドがようやく2月に販売再開！ その名のとおり、繊維質（ファイバー）がボンドのように、食事の中の脂肪に吸着し、便と共に体外に排出。右の写真はファイバーボンドが水の中のラー油を包み込んで下に落下している様子を写真に収めたもの。最大で40%の脂分をカットしてくれるので、ダイエット中でも、痩せた後でも、どうしても脂っぽい物を食べたい、脂っこい食事が大好きという方の強い味方です。



1日3回 180粒入  
¥5,982(税込)

通常一回2～3粒ですが、外食時には食事の前に4～5粒食べておけば手軽で簡単に脂肪分カット。『10個食べた唐揚げ（食べ過ぎ!?笑）のうち、4個はなかったことにしてくれる』が愛用者の中でのキャッチフレーズになっているファイバーボンド。あなたのダイエット、体重維持のお供にぜひ一度お試し下さい。

## 今月の体験

トータル12kgダイエット 東京都 菊池正一さん 58才

大学時代はかの有名な強豪ラグビー部に在籍し、スポーツマンだった菊池さん。ですが就職後、家族が経営するお菓子の卸会社で働き始めてからは、接待や検品の連続で、みるみるうちに体型が変化。社長に就任してからは、ストレスも相まって拍車がかかり、ラグーマンだった姿が見る影もないほどに… 健康診断でもコレステロール値が異常に高くなり、健康に不安がでてきたころハーバライフでダイエットに成功され15kgダイエット。健康の数値もすべてクリアになりました。数年前からは筋トレにも力を入れ、58歳にして、この肉体美。筋肉で3kgビルドアップし現在は12kgダイエット。50代半ばを超えても、ハーバライフの正しい栄養と効果的なトレーニングを積み重ねれば、体は変わるというのを実証。最近コミュニティの中で「菊池ボディを目指します！」という男性も増え、みんなのお手本のような存在です。



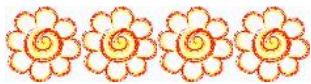
# ダイエットに役立つ栄養素コラム

## 体脂肪はつきやすく、落としにくい！

「食べ過ぎると体脂肪が増える」と分かっているのに、ついつい食べ過ぎて体脂肪が増えてしまった… そんな経験はありませんか？ しかも体脂肪はいとも簡単につく割に、落とそうと思ってもなかなか落ちない厄介なものです。なぜそうなのか、理由を知るには体脂肪がつくメカニズムを理解する必要があります。

まず食べたものは体内でブドウ糖に変換され、エネルギーとして消費されます。そして消費されなかったブドウ糖は筋肉や肝臓にグリコーゲンという形で貯蔵されます。それでも余ったブドウ糖は脂肪細胞に中性脂肪として蓄えられます。このグリコーゲンはすぐにエネルギーとして取り出せて便利なのですが、あまりたくさんは貯蔵できず、おおよそ2000kcal程度。その点、脂肪細胞はエネルギーを取り出すには少し使い勝手が悪いものの、いくらでも貯蔵できるのが特徴。10kgでも20kgでも際限なく貯めることができる。そのためグリコーゲンは優先的にすぐに使われ、脂肪細胞は貯蔵用として優先されるので、脂肪が燃えるのはガス欠になった後。

そして1gのグリコーゲンを燃やすには4kcalの運動が必要ですが、脂肪は9kcalの運動が必要なため、脂肪はいくらでも貯められる反面、脂肪に変わった後は燃えるのに2倍以上の手間がかかります。しかもちょっと運動した程度だとグリコーゲンだけで済んでしまいますので、少しくらいの運動で脂肪を燃焼させるのは難しいのが現実です。だからこそ、カロリーカットしながら栄養をきちんと補給できるハーバライフのダイエットが効果的。1杯90kcalなのに、1700kcalの食事を摂ったのと同じ栄養が入るので健康的に脂肪を燃やせるのです。



## おすすめアレンジシェイク・レシピ



- 水250ml
- F1チョコ（お好み）
- F1クッキークリーム（お好み）
- バナナ 半分or1/3
- ダークチョコ85%以上（1片か2片）
- 氷 多め



- 冷水 250cc
- F1ミントチョコ 2杯
- アクティブファイバー 1杯（お好みで）
- インスタントコーヒー

### #8710 (バナジュ) チョコシェイク

SNSで話題のタグ#8710。バナナジュースの略でチョコもビターチョコで作るので、まさに罪悪感ゼロのシェイク。間違いなくハマります！

### ミントコーヒー・シェイク

爽やかなミントと、ほろ苦コーヒーの意外な組み合わせが織りなす妙。意外とマッチして、ラグジュアリーな大人の味に仕上がります

## 世界最先端の栄養学のトレーニングを自宅で受けられるチャンス！



4/17(土)  
10時~90分  
ZOOM開催  
参加費無料

ハーバライフ医学諮問委員 **ルイジ・グラットン博士**

テーマ：健康的な朝食（たんぱく質と水分補給の重要性）

ハーバライフが誇る世界トップレベルのドクター陣の中でも、最も分かりやすくハーバライフの栄養の価値を伝えてくれると定評で、世界中のハーバライフメンバーに大人気のルイジ・グラットン博士が、日本の愛用者の方のためだけに10年ぶりに講演をしてくれます。しかもZOOMなので世界最先端の栄養学を自宅で、しかも無料で受けることができます。参加には申込みが必要ですので、参加方法をぜひ紹介者にお尋ね下さい。

