



ハーブ通信

014号

6月に入り、梅雨の足音が聞こえてくる今日この頃。オリンピックは開催されるのか、開催されないのか、はっきりとしないこの季節の天気と世情がなんとなく似通った感じがするのは、私だけでしょうか？ 2013年に東京オリンピック開催が決定した時、こんな日が来るとは誰も想像だにできなかったように、『以前は何を食べても太らなかったのに、まさか自分がダイエットに苦しむ日が来るとは思わなかった』という人も少なくないのでは？ 30歳を境に、何も対策を講じなければ筋肉は10年で5%減少すると言われ、年齢を重ねれば重ねるほど代謝が落ちて太りやすく痩せにくくなります。だからこそ効果的なタンパク質の補給が大事。しっかりとハーブライフのシェイクを1日3回飲んで今からご準備ください！



ここぞという時にこれ一杯！

製品一口メモ

リフトオフ レモンフラッシュ味

わずか9.7kcalで栄養成分満載のエナジードリンク！



モン○ターやレツ○ブルを中心に、今、若い子に勉強中の眠気覚ましとして大人気なエナジードリンク。ですがその内容は、350ml 1缶に18個分の角砂糖に相当する砂糖が入っていて、とても健康にいいとは言えない内容。このドリンクを代謝の落ちた大人が常用したら大変なことに!? そんな中、ノンシュガーで一包わずか9.7kcalと低カロリーにも関わらず、緑茶エキス由来の身体にやさしいカフェイン。代謝アップに欠かせないビタミンB群が7種類。疲労回復に役立つビタミンC&クエン酸。美肌作りに役立つビオチン。有名なファイトー発系ドリンクの売りでもあるタウリン。頭痛や肩こりにも効果的で、漢方薬としての優秀性は誰もが知ってる高麗人参エキスなど、これでもかというくらい栄養成分が入ってしかも美味しいリフトオフ。一言で言うと「元気が欲しい時に、リフトオフがあるのとないとは大違い」。朝起きてまいちエンジンがかかってない時、会議などで眠く感じた時、寝起きが悪くて軽い頭痛がある時など欠かせない一品です。プラス、アロエコンセンソレートのグレープ味かマンダリン味を加えると、カクテルドリンクのような美味しさ！ ぜひ一度お試しください。



10包入り
¥2,889 (税込)

今月の体験

トータル23kgダイエット

小林みどりさん 62歳

59歳当時、来年に控えた還暦の高校の同窓会を目前にして、「このままではマズい」とダイエットの必要性を感じていた時に、バドミントン仲間からハーブライフを教えて貰ったみどりさん。スタート時の体脂肪率はなんと45.4%！ 体の半分近くが脂肪となり、膝への負担は言わずもがな。両膝の手術も経験し、膝に爆弾を抱えた状態でのプレイは体力的、精神的にも大変だったのですがトータル23kgのダイエットに成功し、体脂肪率が45.4%→24.2%になり隠れ肥満からもご卒業！ プレイの幅も広がって大会では入賞できるほどになりました。以前の自己流のダイエットでは全く痩せず、中性脂肪も150を越え危険な状態だったのが、バランスの良い食生活に変えたことで今では37。「健康はお金で買えないから」が口癖のみどりさんは、健康的に痩せられて、充実した毎日を過ごせていることが何より嬉しいとのこと。



ダイエットに役立つ栄養素コラム

お腹いっぱい食べるのは逆効果 ～ 長生きの秘訣は腹八分目 ～

昔から腹八分目に医者いらずと言われる。今や、好きなものを好きなだけ食べられる環境となり、ついつい満腹になるまで食べてしまう人も多いでしょう。しかし、お腹いっぱいと感じているときは、脳の満腹中枢が血糖値の上昇を感知し「これ以上食べる必要は無い」と体に伝えている状態なのです。それを超えて食べ過ぎてしまうと、肥満や自律神経の不調につながります。常に満腹の状態が続き、血糖値が高くなると、糖尿病などの生活習慣病の危険も増加します。そして、そのような状態になると、免疫機能が充分働かず、免疫力が低下してしまうのです。健康で長生きするためには、常に腹八分目を意識して食事をするのが大事。朝食と昼食の間は5時間以上開け、寝る3時間前までには夕食を終えるのが、免疫力を上げる秘訣です。

と、一般的にはそうですが、免疫を上げるのに大事なのはカロリーを抑えながら栄養をしっかり摂る事。ハーバライフのプロテイン・シェイクは1杯約90kcalの中に、タンパク質だけでなく、最低限の糖質や脂質、必要量のビタミン・ミネラルが含まれ、およそ1700kcalの食事を摂ったのと同程度の栄養が摂取できるので、食事前にハーバライフのシェイクを飲んでいれば、無理なく健康的な腹八分目を実践できるだけでなく、栄養に関してはパーフェクトに近い状態を保てます。このコロナ禍で大事なのは免疫。腹八分目を心がけて、ハーバライフで栄養をさらに摂取しましょう！



おすすめアレンジシェイクレシピ



- 冷水 250ml
- 水 お好みで
- F1 トロピカルフルーツ 付属のスプーン3杯以上
- パッションフルーツ 1個

※オプションでPPPをプラス



- F1プレーン 規定量
- ハーバルアロエ マンダリン お好みで
- 水250cc
- 氷1～2個

情熱のトロピカルシェイク

飲み口がスッキリで夏にピッタリ、フルーティーシェイク。お好みでPPPを入れてタンパク質強化♡

マンダリン・プレーン・シェイク

アロエドリンクのマンダリン味が加わって爽やかで美味しく甘いシェイクが苦手な人にもオススメ！

世界一のバドミントン選手 桃田賢斗選手とハーバライフがパートナーに！



バドミントン日本代表であり、世界ランキング第1位。そして2018、2019年の世界選手権のチャンピオンであり、東京オリンピック、バドミントン・シングルの金メダル最有力候補と目されている桃田選手と4月からハーバライフがスポンサー契約を結び、桃田選手の金メダル獲得に向けて栄養面から当社がサポート。真正正銘のトップアスリートが私達と同じシェイクを愛用する事となりました。東京オリンピックでは、同じハーバライフファミリーとして、みんなで桃田選手を応援していきましょう！



桃田選手メッセージ動画