



ハーブ通信

015号

梅雨末期の大雨で、全国各地で連日、大雨特別警報のニュースが報じられ、増水し荒れ狂う河川や避難する方々の姿を観る度に心傷みますが、このハーブ通信を読んで頂いている方々の地域は大丈夫でしょうか？ 4度目の緊急事態宣言やオリンピック無観客開催決定など、世の中にはあまり明るいニュースがありませんが、そんな時こそ「気持ち」が大事。好きなことをしながら落ち込めないし、何か体を動かしながら鬱々とした気分にはなれないもの。私達のコミュニティでは、ZOOMでほぼ毎日何かフィットをやっています。ちょっとした気分転換にご活用頂ければ幸いですし、何より痩せて理想の体型を手に入れると気分がいいものです。こんな時節だからこそ、一緒に楽しみながら、ハーバライフのシェイクのある生活を過ごしましょう。



オメガ3脂肪酸を手軽に毎日摂取

ハーバ・ライフライン



DHAとEPAの力で、毎日をヘルシーライフにチェンジ

製品一口メモ



150粒入り

¥8,366 (税込)

最近、アマニ油などで俄然注目されている、オメガ3脂肪酸。私達の細胞を形成する細胞膜の材料となり、悪玉コレステロールの数値を下げてください、血液サラサラ、アレルギー抑制、美肌効果、認知症予防など私達の健康的なライフスタイルには欠かせない栄養素。マグロやサバ・イワシなどの青魚系の脂に多く含まれ、前述のアマニ油など、私達の食卓にも積極的に取り入れようという意識が高くなっています。ですが唯一の弱点が熱や酸化に弱い所。魚を調理して熱を加えるだけで効果が半減。青魚が足が早く傷みやすいように、オメガ3脂肪酸は空気に触れるとドンドン酸化が進み、開封後1ヶ月も経つと劣化し、逆に体に悪影響すら与えます。

そんなデリケートなオメガ3脂肪酸を手軽に摂れるのがハーバライフライン。酸化しないようペレット化されているだけでなく、汚染の少ない海域の深海から獲れる厳選された魚から抽出したオメガ3脂肪酸だけを密封。他社の製品では「お子様・妊娠中の方は摂取をお控え下さい」と注意書きがあるのも汚染の問題があるからですが、ハーバライフラインにはその記述がないのも高品質の証。手軽にDHAとEPAを摂取して健康的な生活を実践してはいかがでしょうか。

今月の体験

トータル20kgダイエット

大津清久さん 53歳

キヨちゃんのお愛称で親しまれてる清久さん。ですがハーバライフに出会う前は、太り過ぎが原因で狭心症を患ったり、無呼吸症候群といびきで、奥様の比奈子さんに迷惑をかけたり、趣味のバレーボールのプレイにも影響したり、日常生活に支障をきたしていました。比奈子さんは看護師として勤務もされていましたが、「こんな巨体が寝たきりになったら介護できない・・・」という思いから、誕生日プレゼントとして、ハーバライフのシェイクをもらって、夫婦一緒にダイエットスタート。結果20kgのダイエットに成功して無呼吸症候群も狭心症もどこ吹く風！ 体重が軽くなったことで、ジャンプカも上がっただけでなく、五十肩で上がらなくなっていた腕も上がるようになり、バレーのプレイのキレも復活！ 痩せて着れなくなっていた服も着れるようになり、周りからも「かっこよくなったね」と言われ始めているキヨちゃんです。



ダイエットに役立つ栄養素コラム

朝にタンパク質を食べると太りにくい ～ 朝食で筋合成にスイッチオン ～

食事からタンパク質を摂取すると、筋肉では筋タンパク質の合成が進みます。しかし、食後から時間が経つに従い、筋肉は合成から一転、分解へと移行するのです。1日の中でも、最も食事の間隔があく夕食後から朝食前までの間は、新たなタンパク質の供給が滞ってしまう分、筋肉の分解が進んでいくことになります。そのため、朝食では十分な量のタンパク質を意識的に摂取し、分解から合成とスイッチを切り替える必要があるわけです。ところが、私たちの食生活を振り返ってみるとどうでしょうか。夕食では肉や魚のタンパク質が豊富なメニューを取りやすい一方、朝食や昼食はどうしても炭水化物が中心となり、タンパク質が不足する傾向にあります。特に欠食する人も多い朝食では、平均すると7～8g程度のタンパク質しか摂れておらず、目標摂取量である1食最低約20gのタンパク質摂取には到底届いていません。実際に、朝食を摂らない若者の方が、そうではない若者より筋肉量が少ないことがわかっています。また朝食を摂らない子供ほど炭水化物の摂り過ぎになりやすく、肥満になる傾向が高い事がわかっています。



健康のためには朝食を欠かさず摂るようにすることはもちろん、タンパク質の量にも注意をして筋合成を促すことが大切です。ですが朝から食事でタンパク質を20g摂るのは大変・・・ だからこそ、ハーバライフのシェイクが大活躍。1杯のシェイクで14～5gのタンパク質が摂れて、PPPが入ればもう完璧。朝一杯のシェイク習慣が大切です。



おすすめアレンジシェイクレシピ



- 冷水 250ml
 - 氷 たっぷり
 - F1 トロピカルフルーツ
オレンジクリーム
ストロベリー
バニラ
- 付属スプーン各1杯ずつ



- F1バニラ 通常の1.5倍
- 水100cc
- 氷 たっぷり
- 黒糖で炊いた金時豆
お好みで

🍓 フルーツ盛りスムージー 🍌

ミキサーで作れば、果物は一切入っていないのに、フレッシュフルーツ入りのようなスムージーに！！

🍧 沖縄氷ぜんざい風シェイク 🍧

沖縄で大人気の氷ぜんざいが、シェイクで再現!? 和風の甘さ、和スイーツが好きな人は見逃せません！

コーヒーでタンパク質が摂れる!? プロテインアイスコーヒー発売間近!



今、日本は空前のコーヒーブーム。スターバックスに代表されるように、街中には、いろんなコーヒーショップがオープンされているだけでなく、コンビニにも様々な缶コーヒーが陳列され、自分でサブするコーヒーサーバーが登場したり、インスタントコーヒーを職場などで飲んでいる人も含めると、その数は計り知れません。

それにプラスして、もう一つ到来しているブームがプロテインブーム。その二つを一緒にしたハーバライフの新製品がプロテイン・アイスコーヒー。先行で発売されているアメリカでは売り切れ続出なほどの大人気。モカとカフェオレの2種類が登場し、リラックスタイムとタンパク質補給タイムが同時にできる日がもう間もなく！9月に発売されるとの情報もあるので、続報をお待ちください！