



ハーブ通信

017号

「潮目が変わる」(物事の流れが変わる意)という言葉は日常の様々な場面で使われますが、今年、関東は9月に入っていきなりの曇天続き&気温の急降下で、まさに夏から秋へ潮目が変わったかのような気候の変化。コロナも一時「東京5000人超え」というニュースで騒然としましたが、今はひとまず小康状態。でも、またいつ潮目が変わるか分からない、予断を許さない状況に変わりはありません。そんな中で私達には、いつでも対処できる対応力が求められます。ダイエットも同じで、この夏まで頑張っていたのに食欲の秋という大きな「潮目」に遭遇し、良い習慣が元に戻るという話もなくはありません。「習慣は第2の天性」。そうならないためにも、1日2~3回のシェイクと適度な運動と食事を心がけ、この大切な時期を乗り越えていきましょう。



運動を愛するすべての方へ最高の栄養を

F1スポーツ

本格派アスリートから週末アスリートまで幅広くサポート



製品一口メモ



30杯分

¥10,028 (税込)

ハーバライフのスポーツニュートリション「24シリーズ」。その中のコアプロダクトであるのが「F1スポーツ」。通常のF1プロテイン・ドリンクミックスは、大豆由来のタンパク質ですが、F1スポーツは、筋肉増強効果も高く、運動する人に好まれるホエイタンパク質を主成分に、運動時に失われがちなビタミン類をF1シェイクより多く配合し、エネルギー代謝を促進。F3ビタミン・ミネラルなどタブレット類が苦手と言われる方の栄養補給の補助にも役立ちます。そして何よりの特徴が「L-グルタミン1000mg」配合していること。L-グルタミンはアミノ酸の一種で、運動中に疲労した筋肉の回復を促し、特に内臓などの重要な器官ではなく、手足など末端の器官に力を発揮し、運動中のパフォーマンス向上に役立ちます。その他にも、免疫力の向上や腸活のサポート、成長ホルモンのレベル向上やアルコール代謝の促進にも役立ちます。それだけでなくL-グルタミンは擦り傷などの回復を早める絆創膏などにも配合され、傷の回復として消化性潰瘍の治療剤にも使われているほどの成分で、体内の調整にも役立ちます。値段が高いように見えますが、30回分ですのでF1シェイクとほぼ同等。「ここぞ」という時に、ぜひ一度お試しを！

今月の体験

体脂肪率15% **筋肉率40%** 大野あさこさん 52歳

若い頃はずっと細く、自分が太るとは夢にも思っていなかったあさこさん。3人のお子さんを出産するたびに徐々に体重が増え、ちょっと太ったら、適当なダイエットで体重を落としていました。そんな時、たまたま友達から送ってきた写真があまりに太くて、「なんか修正していただらされた写真が送られてきた」と思っていたら、何とそれは現実の自分だと知ってショック。そこからハーバライフのダイエットに取り組んだところ、体重は6.5kg減ですが、体脂肪率はなんと-10%！ 実は昨年ヘルニアの手術をしようかと思っていたくらい、長年の腰痛に苦しんでいたのですが、体脂肪が減って、筋肉が増えたことで腰への負担が軽減され、今ではお友達と山登りにハマれるくらいの元気でビューティーな52歳女子になっています。お気に入りにはPPPとアクティブファイバー。そして24シリーズのリビルトプロテイン。筋肉つけて益々磨きをかけてます！



待望のプロテインアイスコーヒーが9/3から販売開始。爆売れスタート！



前々号から特集していた待望のプロテインアイスコーヒーが9/3(金)から発売が開始されましたが、発売3日で10000パックが売れるという、近年のコーヒーブームと、プロテインブームを象徴するロケットスタートを記録。新発売プロモーションの一環として、9/4(土)に開催されたタレントの優木まおみさんをお迎えしたZOOMイベントには、1000人を超える方々が参加されました。

そんな華々しいスタートを切ったプロテインアイスコーヒーを手にして、味わった方からは「とにかく美味しい!」「お腹持ちがいい!」「コーヒー好きにはたまらない」との感想を頂いています。

何より、このプロテインアイスコーヒーの売りは、1杯80kcalと低カロリーにも関わらず15gのタンパク質が摂れる事。女性は1日最低75g以上。男性は100g以上を目安にタンパク質を摂る必要がありますが、プロテインアイスコーヒーを間食に2回入れるだけで、あとはシェイクと食事ですら十分クリア。名前はアイスコーヒーですが、70℃ぐらいのお湯で作っても口当たりも良く、寒い季節でも楽しめますので、これからの健康を握るプロテイン生活がさらに楽しく手軽に過ごせます。



Tarzan 9月号
Web版QRコード

Tarzan web版で特集掲載されました

そんなプロテインアイスコーヒーが「コーヒーでタンパク質が摂れる健康志向の人、注目の画期的なプロダクト」という事で、Tarzan9月号Web版に特集されました。この新製品を、客観的なライターが目線で解説してくれて、私たちでも知らなかった情報なども掲載してくれています。興味のある方は左記QRコードを読み込んで、ぜひご一読下さい。



おすすめアレンジシェイクレシピ



- F1プレーンorバニラ
付属スプーン3杯
- アクティブファイバー
付属スプーン1杯
- お水 250ml
- シナモンパウダー 適量

- プロテインアイスコーヒー
カフェラテ 規定量
- 250ml
- 豆乳20ml
ミニクリーマーで泡立てる
- ココアパウダー 少量

🍏 アップルパイ風シェイク 🍏

腸活シリーズのアクティブファイバーを使った秋のスイーツ風シェイク。お楽しみあれ〜♡

☕ カプチーノ風プロテインアイスコーヒー ☕

豆乳をグラスで泡立ててカフェラテを注ぎ込み、最後にココアを振りかければ、大人味のカフェラテに👍