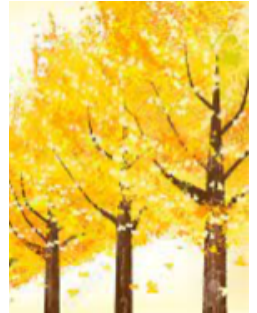




# ハーブ通信

019号

「光陰矢のごとし」という言葉があるように、日々の日常の繰り返しの中で、時はあっという間に過ぎるもの。2021年が幕開けて「今年は頑張るぞ！」と意気込んだのも束の間。「あれ!? もう今年終わっちゃうぞ…」と年の瀬を迎える人も少なくないはず。その代表例がダイエット! 「今年こそやせる!」「春までに痩せる!」「夏になったら。。」「秋までにはなんとか…」と段々と決意が萎んでいくのが人の性。『〜〜なったら』『〜〜したら』症候群では、やはり結果は出ないもの。すべては思い立ったが吉日! そんな時こそ、1日1回好きな食事を腹八分目。そして約90kcalで1700kcal分の栄養が摂れるハーバライフのシェイクで栄養を補給しながらカロリーコントロールができる食生活が役に立ちます。すべては「今日から」始めましょう!



## 製品一口メモ

美と健康は健やかな腸から! 腸活のための

## シンプル・プロバイオティクス

1匙10億個のガネデン乳酸菌Bc30が生きて腸まで届く



健康や美容にとって腸内フローラを整える「腸活」が大事! 腸内に数百種、100兆個ある腸内細菌群=腸内フローラの状態がいい=善玉菌が優勢な状態であれば、痩せやすく健康的で免疫力も高いと言われています。ですが野菜不足、肉食中心の食生活になり、多くの日本人が腸内環境が乱れ気味。そのために腸活にと、ヨーグルトを食べている人も多いと思いますが、「腸まで届く」という表記のないヨーグルトは胃液などに消化され腸まで届いていないし、必要な乳酸菌を摂ろうと思えば、毎日400~500gのヨーグルトが必要で一回で数百kcalと高カロリー。熱にも弱いので調理すると無意味... そんな悩みを解決してくれるのが「シンプル・プロバイオティクス」。ガネデン乳酸菌Bc30は胃液などの消化液や熱の影響を受けず、腸に届いてから発芽し腸内の乳酸菌に変わるので効果的に乳酸菌を補給できるだけでなく、一匙5kcal以下と低カロリー。無味無臭でシェイクに入れてもよし。熱にも強いので調理に使えるし、持ち運びも便利。手軽でカンタンな「腸活」には欠かせません。腸内環境が整っている人は、美と健康、どちらも思いのまま。ぜひシンプル・プロバイオを一日一回取り入れて、健康的なライフスタイルをお送り下さい。

1日1回30日分  
¥5,835 (税込)

## 今月の体験

## トータル19kgダイエット

井上利香さん 43歳

郵便局にお勤めの利香さん。私たちのコミュニティで30kg以上のダイエットに成功した絞野康子さんが、郵便局に来るたび痩せていて「ご病気なのかな? でも元気そうだし…」と気になり、知り合いでもないのに声をかけたことがキッカケでハーバライフに出会い今現在、19kg痩せて、サイズも含めて別人になりました。

痩せたことも嬉しかったのですが実は利香さん、骨に起きる難病SAPHO症候群を発病していて、特に鎖骨に激痛が走り、日常生活にも支障をきたす程でしたが、きちんとした栄養が入ったことと、痩せたことで、気がつけば1ヶ月ほどで手放せなかった痛み止めの薬を飲むのを忘れるくらい回復し、手術しても完治の確率は50%ほどと言われていた手術も回避できて、体にメスを入れることなく日常生活が送れるようになりました。「健康であるからこそ、色々な事が楽しめて前向きに生活ができるのが嬉しい」と、いつも私たちのコミュニティに勇気をくれる利香さんです。



# ダイエットに役立つ栄養素コラム

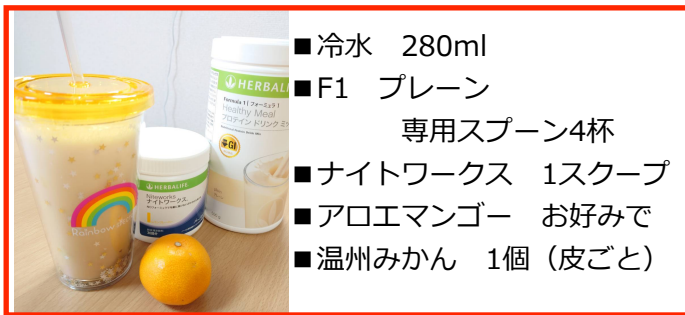
## 糖質制限中こそタンパク質が必要

ダイエットのために糖質を控える場合、タンパク質の摂り方にも注意を払う必要があります。糖質制限の目的は、ご飯やパンなど糖質を多く含む主食の摂取を控える事で、血糖値の急上昇を抑え肥満を防ぐと言うもの。しかし私たちの体で主なエネルギー源として利用されているのは糖質です。糖質制限を行うと体が糖質不足になり、十分なエネルギーを作る事ができなくなります。すると体はその不足分を補おうと、タンパク質や脂肪を分解してエネルギー源とします(糖新生)。タンパク質が分解されると言う事は、すなわち筋肉を分解されると言う事。筋肉が減少すれば基礎代謝量も下がってしまうため、一旦は痩せてもまたすぐにリバウンドを繰り返す、代謝の悪い体になってしまうのです。

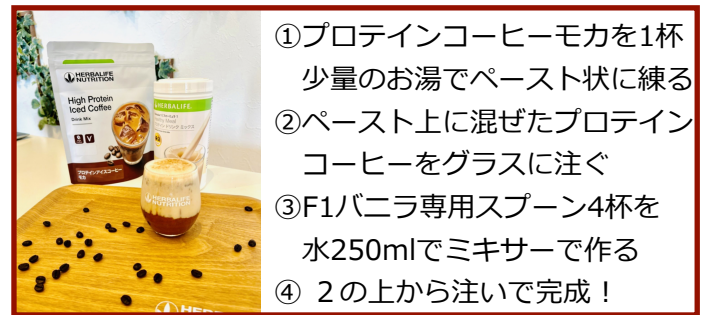
筋肉を維持しながら太りにくい体を作るには、糖質制限によって不足するエネルギーをタンパク質や脂質で十分に補い、全体の摂取エネルギーを減らしすぎないようにする事。特に運動時は筋肉の分解を抑えるために、タンパク質を十分に取る事はもちろん、糖質も適度に取り入れてエネルギーを確保する事が大切です。行き過ぎた糖質制限は控え、タンパク質や脂質はバランスよくとって筋肉と基礎代謝を維持する事が、ダイエット成功に導く秘訣です。ハーバライフのシェイクは他社のプロテインより糖質が多いのではと聞かれる事がありますが、シェイク一杯でご飯1/4杯分の糖質しかなく、効果的に脂肪を燃焼し筋肉を維持するために科学的に有効な量が配合されているのです。



## おすすめオレンジシェイクレシピ



- 冷水 280ml
- F1 プレーン 専用スプーン4杯
- ナイトワークス 1スクープ
- アロエマンゴー お好みで
- 温州みかん 1個 (皮ごと)



- ①プロテインコーヒーモカを1杯 少量のお湯でペースト状に練る
- ②ペースト上に混ぜたプロテイン コーヒーをグラスに注ぐ
- ③F1バニラ専用スプーン4杯を 水250mlでミキサーで作る
- ④ 2の上から注いで完成!

## 🍊 秋の爽やかオレンジシェイク 🍊

みかんの程よい甘みとアロエマンゴーの甘酸っぱさをナイトワークスの酸味がキリッと締めてくれて美味!

## ☕️ ダルゴナコーヒー風シェイク ☕️

バニラとコーヒーが二層になって、見た目にもおしゃれで、甘さとほろ苦さがマッチした大人のシェイク!

## 期間限定フレーバー F1「バナナキャラメル味」。11/19発売決定!



ハーブ通信17号からお知らせしている、期間限定フレーバーシェイク「バナナキャラメル味」の発売日が、ようやく決定しました! 11/19(金)からオンライン注文。電話注文は11/22(月)からスタート! いよいよ皆さんのお手元に届く日もまもなく! キャラメルベースの甘さの中のほろ苦さと、バナナフレーバーのコク。味も香りもベストマッチなシェイクで、スイーツ好きの方にはたまらない一杯になりますし、オレンジシェイクやシェイクスイーツにも応用できそうで楽しみで仕方ありません。

発売を記念して、3本オーダーした方にはバナナカラーの素敵なシェイカーもプレゼントされます。シェイカーは数量限定ですので、品切れになる前に、ぜひご注文ください!