



ハーブ通信

020号

早いもので激動の2021年も、まもなく幕を閉じようとしていますね。緊急事態宣言下の中でのオリンピック開催。緊急事態宣言の延長。ワクチン接種の開始。そんな中で感染者の激減など、よくも悪くもコロナに右往左往させられた年でもありました。今までマスクをしたことがない筆者にとって、もはやマスクがフォーマルウエアのようになっている現実には驚きますし、元々ステイホーム気質の私には、外出の少ないこの日常がどこか心地よかったり、大きく習慣の変わった年でもあります。その習慣の変化から体重が増えてしまったり、ストレスから体調を崩したりと、日常に変化があると何かと体調に影響が出るもの。その影響を最小限にしてくれるのが栄養です。こんな時期だからこそ、ハーバライフのある生活で栄養状態をしっかり整えましょう。



製品一口メモ

蜂からの3つの天然パワーの贈物

トリプルヘルス・ドリンク

すべてが、ケタ違いの内容分量で、この低価格！



気温が低く体調を崩しやすいこの季節に効果てきめんなのがトリプルヘルスドリンク（以後トリヘル）。一本あたり約570円と少しお高めの影響ですが、トリヘルの中には、自然の抗生物質と言われるプロポリスが3000mg、女王蜂のエネルギー源であり、滋養強壮効果の高いローヤルゼリーが1000mg。免疫力を高めるアガリクスが300mgも入っていて、健康効果は絶大！

はちみつ系健康食品で有名な山●養蜂場のプロポリスドリンク（50ml 約460円）でさえ、入っているプロポリスは200mg。滋養強壮ドリンクの代表、ユン●ル黄帝液のハイレベルブランドDCFシリーズ（30ml 1020円）の中に入っているローヤルゼリーは100mgと、全てはケタ違いの内容分量で、専門家が見ると「よくこの値段でこれだけの製品が作れるな」と感心されるほど。一気に飲むと喉の奥がカッと熱くなる感じで効果抜群です。なにかとウイルスに注意したいこのご時勢。常備薬がわりに置いておけば安心の一品。「あれ？風邪かな？」と思ったとき、夜寝る前にうがいしながら1～2本飲んでおけば、翌日には風邪知らず。ハーバライフを飲んでいる人が風邪をひきにくいのはシェイクの栄養と共に、この製品のおかげでもあります。

50ml 10本入り
¥5,698（税込）

今月の体験

トータル35kgダイエット

市川祐子さん 50歳

結婚前にスイミングとエステに大金を注ぎ込み、ベスト体重に持っていったものの、一人目の出産の後は脂肪燃焼スープを飲みすぎで逆に太ったり、子育て中はウォーキングやママさんサッカーと活発に運動するも、打ち上げという名の飲み会でまた太り、40代にはデトックスのために岩盤浴やサウナに通うも、汗かいた後のビールでさらに太る。そんな典型的な女性の太り方をしてきた市川さっちゃん。結果、コレステロール値や肝数値、血糖値、血圧もD判定と悪化の一途。股擦れで厚いデニムが擦り切れて破れたり和多角的な肥満問題に悩まされていました。そんな時、娘さんのダイエットがきっかけで、同じ年代の人も痩せているのを見て「私も痩せられるんじゃない!？」とハーバライフでダイエット。今ではトータル35kgのダイエットに成功して、痩せたことで人間ドックの結果はオールA判定。好きな洋服や着物。なんでも着れるようになったし、何をするにも身軽になってアクティブになったさっちゃんです。



ダイエットに役立つ栄養素コラム

年齢より老けて見えるのはAGEのせい 全身を壊す人類の最大の敵

老化の原因として有名な「酸化」。皮をむいたリンゴの表面が茶色く変色するのと同じように、酸素によって細胞が錆びたような状態になってしまう現象です。そしてもう一つ老化の原因となる現象があります。それはタンパク質と血中の余った糖が結びついて劣化する「糖化」と言われる反応で、一言で言うと細胞や組織一つ一つが焦げついたような状態の事です。この反応で生み出されるのが、AGE(Advanced Glycation End Products)であり、和名「終末糖化産物」と言われているものです。

このAGEは、いちど生成されるとなかなか体外へ排出されない厄介な物質で、しかも、体の様々な組織を壊して老化の原因となってしまう非常に質の悪い物質なのです。特に、血管、腎臓、筋肉、コラーゲンを焦げ付かせることで、大きな害を与え、高血圧や心筋梗塞、脳卒中、骨粗しょう症、アルツハイマー型認知症、がんの原因などの重大な疾患とも関わりがあり、プラス、肌のシワやシミといった老化現象まで、とにかく様々な悪影響を与えているのです。AGEを体に蓄積する原因はたった一つ。「糖質の摂り過ぎ」。エネルギーとして使われなかった糖質が体組織にこびりつくことが原因なので、余分な糖質摂取を控えることが何より大事。特に血糖値を急激に上げる高GI食品は要注意。そんな時に役立つのがF1シェイク。低カロリー、低糖質で低GI。タンパク質は豊富なのに糖質は少なく質がいいので、すぐにエネルギーとして使われ血糖値も上がらないので糖化とは無縁。だからこそ老化とも無縁なのです。



おすすめアレンジシェイクレシピ



- 絹ごし豆腐 50g
- お好みのF1シェイク 15g
- お好みのフルーツ少々

豆腐にシェイクをかけて混ぜ混ぜするだけで出来上がり

シェイク豆腐ムース

豆腐があれば簡単にできるお手軽スイーツ。腹持ちもいいし、プラスでタンパク質も摂れる美味しいおやつ



- お水 250ml
 - 氷 少々
 - F1バナナキャラメル
F1ストロベリー
- いつも飲む量の半々ずつ。
濃いめがおすすめ

キャラメル・バナナベリー

二つのシェイクを混ぜるだけの簡単シェイク。だけど、この組み合わせが絶妙の新しい定番ミックスシェイク

この冬。様々なギフトプロモーションが企画されています

F1バナナ&キャラメル3本で
オリジナルシェイカー
プレゼント!

数量
限定



ビタダーママスク3種×2個+コラーゲンリニュー
ビタダーママスク3種×2個+シンプルプロバイオ

もふもふ暖かスリッパ
オリジナルコスメポーチ