



ハーブ通信

024号

時折、寒い日が訪れたりまだまだ不安定ではありますが、桜前線も東北や北海道まで北上し、本格的な春到来。コロナによる緊急事態宣言で外出自粛から、何か情報を発信できないかと一昨年の4月にスタートしたハーブ通信発刊から早2年。感染者数などはその当時とは比べ物にならないほど増えてはいるものの、ワクチンや対応策の普及によって、With コロナが日常となり、人出も増えてきています。ということは、みなさんも人と会うことが増えてきていますし、今度のGWもどこに行こうか計画も進んでいることと思います。となると、どうしても食べる機会も増えてきて体重も増加傾向になりがち。人と会う機会も増えているからこそ楽しむ時と頑張る時のメリハリが大切。GW目前だからこそ無駄な食欲を抑えるために、もう一杯のシェイクを！



製品一口メモ

コーヒーでタンパク質が摂れる画期的な一品

プロテイン・アイスコーヒー

ブレイクタイムですら、タンパク質補給の健康タイム



14杯分

¥5,342 (税込)

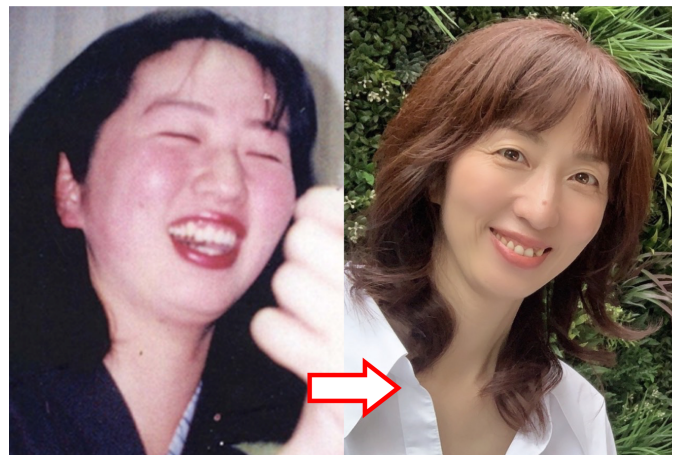
近年の空前のコーヒーブームの中、コーヒーでタンパク質が補給できるという画期的なコンセプトで、昨年の9月の発売以降、ハーバライフの中でも人気製品に躍り出た「プロテイン・アイスコーヒー」。1杯あたりのカロリーは、わずか80kcalにもかかわらず、摂取できるタンパク質はなんと15g。それに対して脂質は約1g。炭水化物も2.3g（モカ味の場合）。ステビア由来の自然の甘味料を使い、低カロリーで高プロテインという一品。大切な筋肉を維持するためには、成人女性で1日に最低75g以上、成人男性は1日最低100g以上のタンパク質摂取が必要で、一食に最低20gのタンパク質の摂取が大事といわれる研究結果がある中、タンパク質が不足しがちな朝食に一杯のプロテインコーヒーを加えるだけで、理想の朝食に早変わり。コーヒーブレイクの束の間の休憩タイムですら、タンパク質補給タイムに！冷たいお水に付属のスポーンで2杯スクープしてかき混ぜるだけと手軽に作れます。より美味しく飲みたい方はバナナを入れてミキサーで作るのもおすすめ。あまりの美味しさに驚きます。まだ飲んだことがない方は、ぜひ一度お試しください。

今月の体験

トータル10kgダイエット

霍田陽子さん

我が妻ではありますが、陽子さんは高校時代まで、骨細くて、肥満とはほど遠く、太ったことは一度もありませんでした。ですが、大学に入ったあたりから少しずつ太り始め、卒業するころには立派な肥満体に。原因は筋肉量の少なさと、身長割に筋肉があまりに少ないのに専門家が驚くほど。そこからジムに行ったりフィットネスバイクを自宅でやっても、一向に痩せることなく、体重は増加の一方。上半身は7号サイズなのに下半身は13号に手が届き始めて、とてもアンバランスな体型になっていました。それにプラス長年の便秘にも悩まされ、一週間便が出ないのは当たり前で、腹痛で救急車で運ばれて病院に行ったら、原因はただの便秘だったという逸話の持ち主です。ですがハーバライフのおかげで10kgダイエットでき、27年間体重を維持し続けています。長年の便秘からも解消され、シミ・シワ・たるみとも無縁で、まもなく52歳になりますが、間違いなく美魔女に分類される若さを保っています



ダイエットに役立つ栄養素コラム

タンパク質が不足すると太りやすくなる。

～ 空腹時はアミノ酸がエネルギーになる ～

なぜ食事制限ダイエットでタンパク質を抜いてしまうとダメなのかは、空腹時に、人の体内でどのような変化が起きるのかを、まず理解する必要があります。空腹になると血液中の糖の量(血糖値)が低下しますが、血糖値を一定に保つためには体内で様々なホルモンが働きます。そのホルモンの1つが筋肉を分解してアミノ酸に変換し、そのアミノ酸が血糖の代わりにエネルギーとして使われるようになります。ここでタンパク質が体内に入っていないと、新しい筋肉を作る事ができないため、ドンドン筋肉を分解して血中にアミノ酸が放出され、結果筋肉が減少してしまうのです。

筋肉の減少が基礎代謝を下げる事はみなさんご承知の通り。また、タンパク質を抜くと食事による満足感も得にくいいため、慢性的に空腹を感じやすくなります。これがストレスになり、後々、過食によるリバウンドを引き起こしやすくなるのです。

また、定期的に運動している人もタンパク質不足には要注意。運動をすると糖質や脂質がエネルギー源として消費されるだけでなく、筋肉も分解されて使われます。ここで運動量に見合ったタンパク質を補わないと、どんなにハードな運動しても逆に筋肉が減ってしまう原因になります。女性は1日75g以上、男性は100g以上のタンパク質摂取が大事、プラス3時間おきにこまめに10～20gのタンパク質を補給すると、さらに効果的に筋肉を維持、増量することができます。シェイク一回13～15g程度。プロテインバー約10g。プロテインアイスコーヒー15gのタンパク質が補給できますので、うまくご活用下さい。



おすすめアレンジシェイクレシピ



- お水
- 氷多めで、水と合計300ml
- F1チョコレート 2杯
- F1リビルト 1杯
- プロテインアイスコーヒー 1杯
(いずれも付属スプーン)



- お水 220ml 氷多め
- F1ストロベリー 1杯
- F1チョコレート 1杯
- プロテインアイスコーヒー 1杯
(いずれも付属スプーン)
- イチゴ1個 お好みで

🍫 リッチ・チョコシェイク 🍫

1杯で30gのタンパク質が摂れる濃厚チョコシェイク
スタバよりも絶対に美味しい、自慢のシェイクです。

☕ アポロコーヒー 苺添え 🍓

アポロチョコのような懐かしい甘みと、コーヒーの風味
が加わり、春のブレイクタイムが贅沢なひと時に👍

プロテインコーヒー×2 プロテインバー×2のセットで可愛い保冷バックプレゼント

ヘルシーブレイク プロモーション



4/5(火)
オンラインにて
先行発売

セット1
746T

【セット内容】
●プロテインアイスコーヒー モカ×2パック
●プロテインバー シトラスレモン×2箱 ●保冷バッグ(黒)×1個

セット2
747T

【セット内容】
●プロテインアイスコーヒー カフェラテ×2パック
●プロテインバー バニラアーモンド×2箱 ●保冷バッグ(赤)×1個

プロテインコーヒー×2
+プロテインバー×2 = **15,792円**