



ハーブ通信

027号

例年であれば、この月の号では、だいたい梅雨明け間近と言う話題に触れるのですが、今年は過去に例を見ないほど梅雨明けが早く、すでに夏真っ盛りの様相です。ここで注意しなければいけないのが、猛暑から来る熱中症の対策。筆者が中学で野球をやっていた時は、「水を飲むとバテる」「水を欲しがるのは気合が足りないから」という、非科学的な根性論で一喝されましたが、今は夏に水分を摂るのは常識中の常識。そして体内水分を保持するのに、あまり知られてないのが筋肉の重要性。実は筋肉は体内水分を保持するダム役割も果たしてくれていて、代謝を上げて痩せやすくしてくれるだけでなく熱中症の危険度を下げしてくれるのにも一役買ってあげているのです。筋肉の維持のためには運動ももちろんですが、タンパク質の効果的な摂取も大切。男性は一日100g、女性は75gが目安。大切な筋肉の維持のためにも、1日3回のハーバライフのシェイク生活を心がけてください。



意識高い系、健康志向の方にオススメ！

製品一口メモ

F1 セレクト

えんどう豆、キヌア、米由来のタンパク質でよりヘルシーに！



550g

(F1より+50g)

¥7,875

植物性プロテインの重要性に対する認知度は年々増加していて、その代表である大豆プロテインがカラダに有益だと言うのを疑う人は、ごく少数派と言っても過言ではありません。ただ近年、大豆アレルギーを持っていて、植物性タンパク質が摂れなくて悩んでいると言う人も少なくありません。そんな世間のニーズにお応えして、ハーバライフから満を持して6月に発売されたのが、F1セレクト。大豆に対してアレルギーが少ない、えんどう豆由来のタンパク質を主成分として配合。必須アミノ酸が大豆由来のものより不足している分を補うために、鉄分、カルシウム、食物繊維が豊富で完全食と言われるスーパーフード「キヌア」と米由来のタンパク質を加えることで、大豆由来タンパク質と同等の必須アミノ酸を摂取できるだけでなく、完全なるグルテンフリーで、グルテンを気にするニーズにもお応え。何より、食物繊維量がF1の約3倍配合されているので、早速お通じがよくなったという声も上がっています。美味しさだけで言うならF1に軍配が上がりますが、より自然派を好む方、甘いシェイクが苦手という方には評判が高いです。F1より50g多い分、お値段は高めですが、それに見合うだけのこだわりの逸品。お試しあれ！

今月の体験

トータル27kgダイエット

吉崎京子さん

この見事なお腹が信じられないほど引っ込んだ吉崎さん。以前は4Lのサイズを着ていて、それもピチピチになってきて「いよいよ5Lの服を着ないといけないのか…」と覚悟していたとのこと。仕事が終わると一歩も動けないほど疲れているし、これはヤバいと自己流のダイエットを何度やっても痩せないし、このままでは老後になったら大変だと思い、大阪・岸和田のダイエット教室に通い始めました。去年の8月からスタートして11ヶ月で-27kgダイエット。痩せてからは自律神経失調症のクスリがいらなくなり、花粉症の時期も鼻水やくしゃみが出ることなく快適に過ごせるようになったようです。体調も良くなり仕事終わりでも、孫と遊んだりめっちゃ健康になったのが一番嬉しいし、これからもアクティブに動けるおばあちゃんになりたい吉崎さんです。



F1セレクトとベストマッチは南国フルーツとエスニック風味

今月特集したF1セレクト。F1とF1セレクトの味の違いを例えるならば、F1は「お米の王道の美味しさ」に対して、F1セレクトは「健康志向の人がお米の代わりに食べるオートミール」というイメージ。先述したように単純な美味しさアンケートを取れば、F1が勝ちますが、甘い飲み物が苦手とか、より自然なものを好むという方は「F1セレクトの方が好き」と言う人も多いようです。そしてさすが味にこだわるハーバライフ。筆者が他社のえんどう豆プロテインを2品飲んでみましたが、比べ物にならないくらい美味しく、味に関しては業界でもトップクラスです。ただし「やはり独特の風味があり苦手かも」というイメージを持つ方に、同じ懸念を持っていた筆者だから言えることがあるのですが、アレンジ次第でF1に負けにくいくらいF1セレクトは美味しくなります。ポイントは南国フルーツアレンジ。もしくはエスニック風スープアレンジ。



← トムヤムクンスープ風

まず第一にバナナやマンゴー、パイナップルなどの南国フルーツとの相性は抜群。あと大豆アレルギーが心配ない人ならF1セレクトとF1トロピカルを1：1でブレンドするとベストマッチ。これに冷凍マンゴーを入れたら、かなりレベルの高い味が完成します。もう一つはエスニック風スープアレンジ。トムヤムクンスープの素（もしくはグリーンカレー風スープの素）があれば、200mlのお水とF1セレクト2杯でシェイクを作った後、レンジで人肌より暖かい程度に作れば美味しくて栄養満点のスープの出来上がり。凝ったものでなくても、同じ分量で代わりに味噌を小さじ2杯でも美味しいスープシェイクになります。F1セレクトを入れる最大のメリットは食物繊維が多いので、お腹の調子、特に便通に関しては多くの方が、よくなったと実感があるほど。工夫次第でF1セレクトの世界は広がります。

F1セレクト×3本セットで 素敵なタンブラープレゼント

数量
限定

POINT1

蓋は、環境に優しい竹を使用。パッキン付きなので中身もこぼれにくく、エコながらも実用性も兼ね備えます。

POINT2

丸洗いでできるステンレス製で、清潔かつ長くご使用いただけるサステナブルなストローです。

929T

¥21,876

【セット内容】

- フォーミュラ1 セレクト バニラ フレーバー×3個
- ストロー付きガラスタンブラー×1個

●容量：600ml ●サイズ：約φ7cm×H20cm
●材質：ガラス(本体)、ステンレス(ストロー)、竹(蓋)



おすすめアレンジシェイク・レシピ



- 氷たっぷりのお水 250ml
- F1トロピカル 2杯
- F1チョコレート 1杯
- プロテインコーヒー モカ味 1杯
(いずれも付属スプーン)

- 冷水 200ml
- F1セレクト 2杯
- ナイトワークス 1杯
(いずれも付属スプーン)

【わらび餅】
砂糖抜きわらび餅に
F1セレクトをまぜず

❖ ビターなLOOKチョコ風シェイク ❖

トロピカルとチョコレートでLOOKチョコが見え隠れ。プロテインコーヒーでビターな大人の風味が加わります

🍋 レモン風味のF1セレクト わらび餅添え 🍡

レモン風味でグッと爽やかシェイク。わらび餅の粉の代わりにF1セレクトで、より自然なヘルシーブレイク