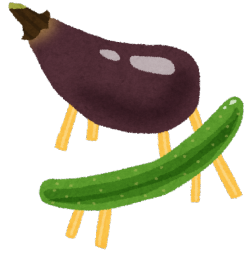




ハーフ通信

028号

子供たちが夏休みに入るこの季節。昔はプールだ、海だ、と夏が恋しく、暑くなればなるほどテンションが上がっていたものですが、温暖化のせいなのか、年齢を重ねたせいなのか、正直、この酷暑になる8月はできるだけ来て欲しくないと思うのは私だけでしょうか？（笑）この季節はさっぱりしてるからと「そうめんにしよう」とか、カロリーが低めなので、「アイスクリームじゃなくて、シャーベットにしよう」としがちなのですが、実はそうめんは、きれいに延ばすために油を使っていて、うどんよりもカロリーが思ったより高かったり、シャーベットは血糖値を一気に上げるので脂肪になりやすかったり、知らず知らず太ってしまう季節でもあります。食欲の秋を目の前にして、油断は 禁物。この季節に太らないため、夏バテ防止のためにも、低カロリー＆低GIで高栄養なハーバライフのシェイクで、酷暑のこの季節をしっかりと乗り越えましょう。



製品一口メモ

タンパク質強化にはコレ！

パフォーマンス・プロテイン・パウダー

タンパク質を効率よく摂取して健康力&ダイエット力UP！



私たちの筋肉やヒフ、髪や爪に至るまで、身体の主要組織はタンパク質からできています。そのタンパク質をさらに良質なものに、かつ効率良く摂取する事は私達の健康力をアップするには欠かせません。実際にハーバライフのシェイクを食べるようになって、痩せただけではなく、「肌ツヤが良くなった」「以前よりも疲れにくく元気になった」という人は少なくないはず。そんな大事なタンパク質の手軽に効果的に摂取させてくれるのが、PPPことパフォーマンス・プロテイン・パウダー。いつものシェイクにスプーン1杯加えるだけで様々な効果が！

シェイクに入れることによって、今までのシェイクよりもさらにお腹持ちも良くなり、満足感が持続します。さらにタンパク質が強化されますので鍛えることができない体内の筋肉の増加&強化にも役立ち、ドイツのウルム大学の臨床結果では体幹脂肪量の燃焼率がPPP入りシェイクは普通のシェイクと比べて1.7倍という結果が出たほど、ダイエットの効果をさらに高めてくれます。PPPは無味無臭で熱にも強く、料理にも使えるので、アイデア次第でさらに日々のタンパク質摂取が効果的になります。大切な身体のために、ぜひPPPをお試し下さい。

今月の体験

トータル6kgダイエット

森田裕子さん

健康体操の講師をされている森田さん。週に何クラスも受け持ち、普通の人以上に活動量が多いにも関わらず、歳を追うごとに毎年1kgずつ体重が増え、体重は増加の一途。健康診断ではコレステロール値や血糖値、血圧がすべて上がり、健康的な活動をしながら不健康な状態に陥ってしまっていました。「これも年齢のせいなのか…」と諦めかけていた時にハーバライフに出会いましたが、みるみる体重が落ちていき、気がつけば6kgのダイエットに成功し15年前の体重に戻りました。痩せたことで血液検査の結果（コレステロール値・血糖値・血圧）はすべて正常値に戻り、健康の心配がなくなっただけでなく、風邪をひいたり、ちょっとした怪我をしても治りが早くなったそうです。更にPPPを入れてから現在体脂肪率13%台に！ 痩せたおかげで、できなくなっていた難しいヨガのポーズもできるようになって、嬉しいことばかりだと喜んでくださっています。



ダイエットに役立つ栄養素コラム

アルギニンは非必須アミノ酸の1つですが、体内では合成量が少なく必須アミノ酸とともに食事で積極的に摂取したい栄養素です。このアルギニンは血管内で一酸化窒素(NO)の生成を促し動脈をしなやかに拡張してくれるので、動脈硬化や脳梗塞、血圧の安定化に効果があると言われています。また、成長ホルモンの分泌を活発にすることも知られています。大人には非必須アミノ酸であるアルギニンも、子供の成長期には欠かせない必須アミノ酸となるのです。とは言え大人になってからも重要な役割を果たすことがわかっており、主な働きは病気への抵抗力や免疫力を高め新陳代謝を促すなどの健康効果や、ダイエットに欠かせない脂肪燃焼させる力を高めることが挙げられます。



アルギニンが多く含まれる食品は、大豆製品や魚介類、肉類などですが、ダイエットの観点から見ると脂質の少ない大豆製品がオススメ。また、アルギニンの摂取と共に成長ホルモンの分泌を促すのが質の良い睡眠。22時から深夜2時の間に成長ホルモンが最も多く分泌されると言われ、このゴールデンタイムの睡眠こそがダイエットに有効で推奨されている所以でもあります。しかし、睡眠を十分に取っても成長ホルモンは加齢とともに、分泌量が減るので、特に意識してアルギニンを含む食材を摂取することが必要になってきます。そういう意味で、ハーバライフのシェイクは大豆由来のタンパク質が豊富に摂取できますし、ナイトワークスにはアルギニンが豊富に含まれていますので、子供の成長、大人の健康にも大いに役立つラインナップが揃っています。



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バニラ 付属スプーン4杯
- ハーバルアロエ マンダリン
キャップ3杯
- ハチミツ 少々
- キュウリ 半分



- お水 250ml
- お好みのF1 4杯
(付属スプーン)
今回はF1セレクト
- お好みで金時豆など
濃いめのシェイクを作って
冷凍して、少しだけ解凍

しゃりしゃり夏シェイクメロン風

キュウリが入ることで一気にメロンの風味が増し増し。夏にぴったりな爽やかシェイクに早変わり！

大人な美ジェラート

濃いめのシェイクを作って凍らせて、少し溶かすと高級ジェラートに変身！ トッピングはお好みで

夏に負けない栄養サポートキャンペーン開催中

夏バテにならないため、ハーバライフから『夏に負けない栄養サポートキャンペーン』がスタート。バニラ・ストロベリー・プレーン・オレンジクリームいずれか同じフレーバーのシェイク2本にPPP2本をセットで購入すると持ち運びに便利な3段シェイク容器がプレゼントされます。個数限定なのでお早めに

シェイク2本とPPP2本を
セットで購入すると



オシャレで持ち運びに便利な
3段シェイク容器プレゼント