



# ハーブ通信

030号

「秋深し。隣は何をする人ぞ」。誰もが知る松尾芭蕉の句ですが、芭蕉の生前、最後の一句だそうで、彼は51歳の時に亡くなったとのこと。松尾芭蕉はもっとお爺ちゃんのイメージがあったのですが私よりも若かったのかと、しばし絶句。時代は変わり、人の平均寿命は変わりましたが、秋の物悲しさはいつの時代も変わりません。そして食欲の秋に代表されるように、夏の溜まった大地のエネルギーをたっぷり蓄えた秋の味覚となるような美味しい食べ物に囲まれ、つつい食べ過ぎてしまうのも人の性も昔と今も変わらないのではないのでしょうか？ ただ現代社会は過度に甘い物、カロリー過多の食べ物に溢れていて、食べ過ぎると体重過多にすぐに直結します。現代は風邪は万病のもとならぬ肥満は万病のもと。この秋に食べ過ぎて体重が増え過ぎないように、しっかりとハーバライフのシェイクを1日3回飲んで、効果的な体重コントロールを心がけましょう



オメガ3脂肪酸を手軽に毎日摂取

ハーバ・ライフライン

DHAとEPAのカで、毎日をヘルシーライフにチェンジ



最近、アマニ油などで俄然注目されている、オメガ3脂肪酸。私達の細胞を形成する細胞膜の材料となり、悪玉コレステロールの数値を下げてくれたり、血液サラサラ、アレルギー抑制、美肌効果、認知症予防など私達の健康的なライフスタイルには欠かせない栄養素。マグロやサバ・イワシなどの青魚系の脂に多く含まれ、前述のアマニ油など、私達の食卓にも積極的に取り入れようという意識が高くなっています。ですが唯一の弱点が熱や酸化に弱い所。魚を調理して熱を加えるだけで効果が半減。青魚が足が早く傷みやすいように、オメガ3脂肪酸は空気に触れるとドンドン酸化が進み、開封後1ヶ月も経つと劣化し、逆に体に悪影響すら与えます。

そんなデリケートなオメガ3脂肪酸を手軽に摂れるのがハーバライフライン。酸化しないようペレット化されているだけでなく、汚染の少ない海域の深海から獲れる厳選された魚から抽出したオメガ3脂肪酸だけを密封。他社の製品では「お子様・妊娠中の方は摂取をお控え下さい」と注意書きがあるのも汚染の問題があるからですが、ハーバライフラインにはその記述がないのも高品質の証。手軽にDHAとEPAを摂取して健康的な生活を実践してはいかがでしょうか。

150粒入り

¥9,204 (税込)



トータル**26kg**ダイエット

川邊由佐さん

若い頃からダイエットとリバウンドを繰り返し、最後のダイエットと思ってやった耳ツボダイエットで10kg体重は落ちたものの、すぐにリバウンドして、最終的にはサイズは4Lサイズに…喘息も悪化し、膝の痛みで人間ドックを受診すると総合E判定。これは困ったな～という時に、親友からハーバライフを勧められたことがキッカケでトータル26kgのダイエットに成功。痩せたことで、喘息や膝の不調も回復し健康診断の結果もE→Aへ健康体に。痩せたタイミングで開催された関東の美ボディフェスティバルに参加したら、見事優勝したのを機にコーチを目指し、今では多くの人の健康をサポートしています。ご主人の本業のハウスクリーニングのお仕事で、狭い場所を通ることが多いのですが、以前では入れなかった隙間にもスイスイ入れる時、痩せたことを実感するそうです (笑)



# ダイエットに役立つ栄養素コラム

## 肥満を加速させる「糖質中毒」状態とは ～糖質には、麻薬と同じような依存性あり！～

人間は、狩猟採集時代の常に飢えていた記憶から「生きるためにチャンスがあれば糖質を摂る」と言うことがプログラミングされています。脳は糖質を摂ると、そのご褒美として幸せを感じるようにできています。具体的には糖質をとって血糖値が上昇すると、ドーパミンやセロトニンが放出され、脳が快楽を得てハイな気分になるのです。この快楽を得るところを「至福点」と呼んでいます。この脳の快楽が大変危険で、体が糖質を必要としていない状態でも、快楽を得るために糖質を摂ってしまうようになっていくのです。これを「糖質中毒」と言い、食べ過ぎや肥満の大きな原因となっています。

この糖質中毒が怖いのは、意思の問題ではなくなってしまうところです。脳が快楽を得るために糖質をとれと指令を出してしまうのですから、止めようがありません。特に急激に血糖値が上昇するのは要注意！急激に上昇した血糖値を下げるため、大量のインスリンが放出され、血糖値が急激に下がって、眠気やイライラなどの不快な症状に襲われます。すると血糖値を上げるために糖質が欲しくなり…と、まさに中毒状態になってしまいます。つまり糖質は覚せい剤などの麻薬と同じような依存性がある物質といえます。それだけでなく血糖値を下げるために放出されるインスリンには脂肪を形成する作用もあるため、糖質の摂り過ぎは要注意。特に血糖値を急激に上げる高GIな糖質を摂るとインスリンが大量に出るので、低GIの糖質を選びましょう。GI値が30前後のハーバライフのシェイクは糖質中毒とは無縁。積極的にシェイクを飲みましょう



## おすすめアレンジシェイクレシピ



- 水 250ml
- 氷 少し
- F1セレクト 4杯
- ナイトワークス 1杯  
(いずれも付属スプーン)



- 水 250ml
- 氷 2個
- F1バニラ 2杯
- アクティブファイバー 1杯  
(いずれも付属スプーン)
- アロエマンゴー 大さじ1杯

### F1セレクト・マミー風味

一部の地域では有名なヨーグルトドリンク「マミー」風味のさっぱりした味で、腸活にも役立ちます

### フレッシュアップルシェイク

とても爽やかでフレッシュなシェイクなので、甘いのが苦手な方にもおススメの一杯です

## バーチャルラン&ウォークが11月に今年も開催されます

このコロナ禍で、健康的で活動的な生活「ヘルシー・アクティブ・ライフスタイル」の啓蒙活動として、2年前から始まった人気の企画「バーチャルラン&ウォーク2022」が今年も開催されます。

10/31までにキットを購入し、11/15までに個人及び団体いずれかでエントリーをし、11/1～11/30までの1ヶ月の間に、どれだけの距離を歩いたかによって褒賞が贈られます。あとは個人で設定した目標(5km,20km,50km,100km)を達成した人、チームで設定した目標(20km,50km,100km,200km,500km)を達成したチームには、漏れなくメダルが授与されます。

このバーチャルランは、売上の一部がアジア各国の恵まれない子供たちに寄付されるチャリティー企画で、健康になりながら社会貢献もできる価値あるイベントです。ぜひ奮ってご参加ください



メンバーキット (ゲストの方含めた全員対象)  
ロゴ入りロングTシャツ付き

¥20,047



ゲスト用キット  
ロゴ入りキャップ付き

¥8,872

