



ハーブ通信

031号

今年も残り2ヶ月を切り、肌寒くなってきた今日この頃。それでも日によっては、半袖でも大丈夫なんじゃないかなと思ってしまいうくらい暖かい日があったり、洋服のチョイスに迷うことがあるのもこの季節。ただ私が幼少期の頃の11月は、もう少し寒かったような… 「やっぱりこれも温暖化の影響かな」と考えることもしばしば。この季節のあたりから脂ののった美味しい食材が増えはじめ、食卓にも鍋物が増えたりと、なにかと食べる楽しみが増えるのもこの時期です。そうやって調子に乗って食べ続けていると、体重がいつの間にか増えてしまい、去年まで着こなせていたはずのお気に入りの服が着れなくなったりして、お出かけ前に慌てたことはありませんか？ 「服がクリーニングで縮んだのかな」と思いたいところですが、やはりその原因は食べ過ぎ。なんてことにならないように、ハーバライフのシェイクで、しっかりカロリー＆体重コントロールをしていきましょう。



製品一口メモ

キレイと健康は正しい腸活から シンプル・プロバイオティクス

ガネデン乳酸菌Bc30が腸まで届き、正しい腸活をサポート



30回分

¥6,418 (税込)

近年、腸内環境の重要性がさらに高まり、腸活、菌活、美腸など、様々なメディアで腸に注目が集まるようなワードが飛び交っています。その中でも腸内細菌の状態を顕微鏡で見た時、お花畑のように見えることから「腸内フローラ」と名付けられ、腸内環境の一つの指標として重要視されていますが、このお花畑が善玉菌が優勢なのか？ 悪玉菌が優勢なのかで、健康状態や美容の状態が変わってきます。そのためヨーグルトや発酵食品などを積極的に食べる方も多いのですが、多くの善玉菌が熱処理されたお料理や、胃酸や胆汁酸などの洗礼を受けて死滅しているようで、「腸まで届く」と銘打ってない乳酸菌などは無意味という研究結果もあるほど。そんな中、腸活にお役に立つのがハーバライフの「シンプル・プロバイオティクス」に含まれているガネデン乳酸菌Bc30は、胃酸や胆汁酸にも影響されない孢子に包まれ、腸に届いてから発芽する優れもので無味無臭。熱にも強く、いつものシェイクに入れるもよし。お料理にさっと振りかけて入れるもよし。使い勝手が良く、10億個の乳酸菌が腸にまで届きます。腸活がうまくいくと、痩せやすくなったり、免疫力が上がったりと良いことばかり。ぜひ一度お試しください

今月の体験

トータル32kgダイエット

橘原樹里さん

元々、体育の先生で、結婚する前から趣味でバレーを続けていたくらい運動が好きだった樹里さん。でも子供を産んでから産後太りが止まらず、体重は増加の一途。膝と腰を痛めてお子さんの「抱っこして～」がとにかく億劫に。これではいけないと整体院をハシゴするも治らず、カイロプラクティックに行くも「痩せないと治りませんよ」ジムに通いたくても「子供連れNGでどうすればいいのよ」と悩んでいた時に、ハーバライフとこのコミュニティに出会い、なんと32kgのダイエットに成功。自宅にいながら運動もできて、みんなに褒められ励まされたからこそここまで来れたと喜んでおられます。もちろん、膝や腰の痛みはなくなり、大好きだった運動を毎日堪能。今はバーチャルランの期間中なので毎朝7kmとジョギングと3kmのウォーキングで計10km動いていますが全然へっちゃら。動けるって楽しい！



ダイエットに役立つ栄養素コラム

大豆タンパクがダイエットに効く理由 ～ 成長ホルモンの分泌を活発にするアルギニン ～

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でも知られています。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すると言われ、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、どんどん分泌量が減るので、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。ハーバライフでダイレクトに言えばナイトワークスが有効ですが、普段から良質な大豆から製造されているF1シェイクも長期的に摂取することで、筋肉を効果的に増やすだけでなくアルギニンの分泌も増やせるので一石二鳥です。



おすすめアレンジシェイクレシピ



Hot Banana Protein

- 水 250ml
- F1 バナナキャラメル 4杯 (付属スプーン)
- バナナ 1本 (量はお好みで)
- プロテインコーヒーモカ 少々

常温でシェイクを作り、レンジで人肌ほどに温めて、最後にプロテインコーヒーを振りかける



- 水 250ml
- 水 2個
- F1バニラ 3杯
- アクティブファイバー 1杯 (いずれも付属スプーン)
- ハーバルティアップル 少々
- りんご 1/8個

🍌ホットバナナコーヒー🍵

バナナと甘味とキャラメルがベストマッチのシェイク。この時期にホッとすると、あったか濃厚シェイク

🍏アップルカモミールシェイク🍏

冬定番のアップルテイストで、爽やかフレッシュなシェイク。ハーバルティが入ってさらに代謝アップ!

プロテイン・チョコランチが11/10より限定発売スタート

元々アメリカで販売されていて、日本にも早くと待望されていた「プロテインチョコランチ」が限定発売で日本にも登場！1個62kcalと低カロリーにも関わらず4gもタンパク質が摂取できるのはありがたいですが、とにかく『美味しい!』に尽きますね。チョコの甘さだけでなく、中に入ったランチのおかげで、サクサク感があり、より満足度と食べ心地がアップ! どこからどう見てもお菓子だけど、低GIで血糖値を緩やかにしか上げないので脂肪になりにくく不足しがちなタンパク質も摂取できて、最高のおやつタイムになります。唯一、気をつけなければいけないのは、美味し過ぎて「食べ過ぎ注意!」。やめられない止まらないはプロテインチョコランチのために使わないといけないうる逸品。売切れ御免で、手に入らなくなりますので、お早めにご購入ください。



28個入り ¥3,372 (税込)