



ハーブ通信

034号

2月までは凍てつくような寒い日ばかりでしたが、3月に入ってから気候が一気に春めいてきて暖かい日と寒い日が交互に訪れる、まさに「三寒四温」。昔の人はよく言ったものだなと感心しながら、ここからは寒さが明けるたびに春が一步一步訪れるというワクワク感が増しているのは私だけでしょうか？ 冬は防寒のためや食物が手に入りにくくなる関係で、人間のバイオリズム上、代謝を下げて脂肪を蓄えようとするのですが、春が近づくとともに代謝を上げて、脂肪も手放すサイクルに入ってくるので、ここからは痩せやすい季節になってきます。ですが環境的には同時にスギ花粉の飛散も正比例して増えるので、花粉症で悩む人も多くなるのもこの季節。実は痩せることで症状が改善する人は多いので、この季節、しっかりダイエットに取り組むことは大事。日々の健康的なライフスタイルのためにもハーバライフのシェイクを日常のお供に！



製品一口メモ

自然が生み出す抗酸化物質「フィトケミカル」

ハーバル・ガーデン

今注目の第七の栄養素で体の酸化を防ぎデトックス



90粒

¥8,734 (税込)

PM2.5に代表される環境の問題。食品添加物に代表される食品の問題。私たちの生活は様々な外的要因からのダメージが蓄積しやすい環境下に置かれています。そんな私たちの健康的なライフスタイルの強い味方として最近注目されている、第七の栄養素として注目を浴びているのが、「フィトケミカル（フィトニュートリエント）」。植物が紫外線や害虫から、自らを守るために身につけた自然の抗酸化物質のことで、それを食事として取り入れることで、活性酸素が身体を酸化させるのを防ぎ、アレルギーの予防、生活習慣病における未病効果、疲労回復効果など、期待されている栄養素。その代表がルテインやアントシアニン、リコピンやヘスペリジンで、それぞれ強い抗酸化力を持ち、目の老化防止、美肌効果、生活習慣病予防、ダイエット促進など様々な健康効果が認められています。そのフィトケミカルがたっぷり含まれたのが、この「ハーバル・ガーデン」。プラス高い抗酸化効果の認められるビタミンCとEも配合され、ハーバライフで抗酸化といえばハーバル・ガーデンというくらい、健康意識の高い方には、とても人気の逸品。健康力を高めたい方には、ぜひ一度お試し頂きたい製品です。

今月の体験

トータル15kgダイエット

大神利一さん

以前はサッカーが大好きで活動的だったのですが、体重過多の影響で膝に水が溜まるようになり、終わった後はいつもアイシング。元々人に会ったり話すのが苦手で、休みの日は用事がないと一歩も外に出ない生活で、その影響が徐々に体重が増え、風呂に入って鏡に映る自分の姿が嫌で鏡の向きを変えるくらい自信を失ってました。プラス太り出したあたりから偏頭痛もひどくなり、処方された頭痛薬を毎日飲んでいた利一さん。奥様の智恵さんと一緒にダイエット教室に通ったのがきっかけで15kgも減量し、動きが軽くなったことで、大学生の息子さんとサッカーをしても負けないくらい動けるようになったし、いい感じのボディラインを手に入れたので、元々趣味だった古着ファッションも楽しめるようになり、何事にも前向きに積極的になれたのが嬉しくて、今ではコーチとしても活躍してくれるかっこいい利一さんです。



やせることは最大のデトックス!?



デトックスはどなたでも興味のあるところ。その中で最大のデトックスは「やせること」というのはご存知ですか？ 食品添加物や薬の薬効成分などの化学物質の多くは、脂溶性といって脂質に溶け込む性質があり左のイメージ図のように脂肪に包まれて体内に蓄積されているのです。

免疫上、体内の化学的な物質は異物と判断され、活性酸素や免疫細胞がその異物を駆逐、排除しようとするのですが、自然界に存在するものではないので、死滅することなく体内に居座り続けます。そのため免疫システムが混乱し誤作動を起こすことで、アレルギー反応など、様々なトラブルの引き金となってしまいます。昔のCMで「臭い匂いは元から断たなきゃダメ」とあったように、トラブルの元を除かないことには、いつまでもトラブルは改善しません。そのためには体に化学的な成分を留めている脂肪をいかに減らすかが大事なポイント。そうすることで、

トラブルの元凶である化学的物質が体内に留まることができず、体外に排出されることでデトックスが進み体質改善が促進されます。実際に痩せて体脂肪率が減少したことで、花粉症などが改善した人は多いという統計があるほど、ダイエットは体質改善にも有効。健康のために、ぜひ体脂肪率を適正にキープできるよう心がけましょう



おすすめアレンジシェイク・レシピ



- 水 250~300ml
 - F1 ストロベリー 2杯
 - F1バニラ 2杯
 - アクティブファイバー 2杯
 - シンプルプロバイオティクス 1杯
- (全て付属スプーン)



- 水 250~300ml
 - F1クッキー&クリーム 3杯
 - アクティブファイバー 1杯
- (いずれも付属スプーン)
- レンジで軽く温めてもOK

🍎腸活・美腸スペシャル🍎

腸活シリーズがふんだんに入ったスペシャルシェイク。胃腸が疲れた時には、オススメのシェイクです

🍪罪なきお汁粉風シェイク🍌

F1クッキー&クリームのとろみを活かしたアイデアシェイク。軽く温めるとホツとする美味しさです

5月7日(日) 対 茨城ロボッツ戦をハーバライフがサポート



先月、ハーバライフがB1リーグの大阪エヴェッサを栄養面からサポートすることが決定した旨、お伝えしましたが、今度は、5月7日(日) GW最終日の夜17時から、大阪・舞洲アリーナで開催される対 茨城ロボッツ戦のホームゲームをハーバライフ社がスポンサーすることが決定しました！

当日は、ハーバライフメンバーの方々200名が招待され、みんなでエヴェッサを応援するだけでなく、ハーバライフの告知バナーや映像が会場に流され、大阪の皆さんにハーバライフが紹介されます。そのほかにも会場でハーバライフを体験できるブースなども用意され(予定)、GWの最後の休日、舞洲アリーナがハーバライフ色に染められます