



# ハーブ通信

035号

関東や西日本では桜の季節もあっという間に過ぎて本格的な春が到来しています。ほんの一月前までは、寒さで暖房器具が手放せなかったのがウソのようですよね。そしてまもなく、GWも到来。「今年はどこに行こう、何をやろう」とコロナ禍の3年間我慢していた思いが、堰を切ったかのように溢れ出ている人も少なくないはず。人生は日々楽しむことが大事。ストレスはダイエットにおいても大敵です。ただ楽しむ時は注意も必要。出先で美味しいものを見かけると「普段食べられないしな」と、思いと同様、食欲も堰を切ってしまうがち。GW中ずっと楽しみ続けるのではなく調整日も大切。要はメリハリ。脂肪に変わる前に、3日に1回は少しでも食べ物を控えて体重をコントロールしておけばGW太りに悩むことはありません。旅行から帰ってきた翌日はハーバライフのシェイク中心で軽く食べる食生活。これがGW中の体重キープの鍵です。



## 製品一口メモ

30年近く愛されるロングセラーティ

## ハーバルティ・コンセントレート

ハーブの力で代謝アップ&デトックス。水分補給に最適



102g

¥7,227 (税込)

効果的に代謝を上げるには、自分の基礎代謝×1.3の数字に相当する水分量を摂る。基礎代謝が1000kcalの人であれば1300mlの水分を摂取すると5%代謝が上がると言われています。ただし、スポーツ飲料や清涼飲料水など糖分を含んだ飲み物やアルコール類はこの水分量には含まれず、コーヒーも嗜好品としては有効ですが代謝を上げるという観点からは含まない方が効果的。でも「水は味がないので、そんなにゴクゴク飲めない」という人も少なくないはず。そんな人の代謝アップの味方になるのがハーバルティ・コンセントレート。レモン風味でさっぱりして飲みやすいのでゴクゴクいけるし、各種ハーブが配合されていて、ジッとしてても軽く動いたくらい代謝アップさせてくれたり、デトックスの効果もあるので、健康的にダイエットしたい方の強い味方。またボトル状ではなく顆粒でサッと水に溶けて自分のお好みの濃さで作れるのも利点。作り置きもできるし、夏はアイス冬はホットでも作れる万能さ。そして何より、500mlのペットボトルに換算すると一本あたり50円程度(120~130本程度作れます)とリーズナブル。皆さんの代謝アップライフに、ハーバルティは欠かせませんので、ぜひお試しください

## 今月の体験

## トータル25kgダイエット

川邊由佐さん

過去、さまざまなダイエットにチャレンジしては、失敗してきた由佐さん。最終的にはご主人がプレゼントしてくれた耳ツボダイエットでもリバウンドしてしまいダイエットは半ば諦めていました。ですが本業のハウスクリーニングで、室外機の清掃をする時に狭い隙間を通り抜けることが大変になったり、人間ドックでの検査結果もD判定が出たり、このままではマズいなと感じていた時、親友から勧められてハーバライフをスタート。ちょうど美ボディフェスティバルがあったのがいい目標となり、結果25kgもダイエット。そのフェスティバルで得票1位を獲得し、晴れて優勝。そこからリバウンドもすることなく、血液検査もD→A判定となり健康の心配もなくなりました。長年の悩みだった、皮膚の乾癬も少しずつキレイになっており、今後がもっと楽しみな由佐さんです



# ダイエットに役立つ栄養素コラム

## 「何を食べないか」ではなく「何を食べるか」

多くの方がダイエットに失敗する理由の1つに、短期集中で体型を変えようとしている事が挙げられます。確かに1カ月で5kg体重を落とす事は理論的には可能ですが、それだと、脂肪とともに筋肉も大幅に落ちてしまうケースがほとんど。食事の量を減らし続けると効果が出にくくなるばかりか、リバウンドのリスクが非常に高まります。さらに、リバウンドの際は、筋肉ではなく体脂肪がメインで増えるため、以前よりも太って見えてしまいます。健康的に痩せるためには、いかに筋肉を落とさずに体脂肪を減らすかがカギ。そのためには、食べないことではなく、正しいものを選んで食べる方法を学ぶ必要があるのです。

何を食べるのが正しいかを考えたときに、糖質、タンパク質、脂質の3大栄養素を偏りなくとることが重要になります。特に気をつけたいのが糖質、脂質はしっかり取れているのにタンパク質が不足していると言うパターン。例えば、朝は野菜で作ったフレッシュスムージー、昼はコンビニのサラダ、夜は野菜中心の鍋。こういった食生活は、一見ヘルシーで健康的に思われますが、実は野菜だけを大量に食べても3大栄養素のバランスが取れず、完全にタンパク質が不足。こうした食生活を続けていると、痩せにくくなるだけでなく、髪や皮膚の原材料であるタンパク質が慢性的に不足し、シワや抜け毛が増え、痩せたとしてもやつれた印象になってしまいます。そんな時、シェイクとPPPと一緒に摂れば15~20gのタンパク質が補給でき、一気にタンパク質不足を解消できます。ダイエットの時こそしっかりハーバライフでタンパク質を補給しましょう。



## 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 35g以上
- ハーバルアロエグレープ  
キャップ 3杯
- 冷凍ミックスベリー お好み
- 氷3~5個

### アロエベリーシェイク

いつでも手に入る冷凍ベリーを入れるだけで、一気に爽やかなリッチシェイクに早変わり！ 氷は多めに



- 4人分
- 炭酸水 500ml
- アロエグレープ キャップ9杯
- アロエマンダリン キャップ3杯
- 冷凍グランベリー 5~60g
- ぶどう 6個 (半分にかット)
- 桃 半分 (2cm角にかット)
- オレンジ・レモン 半分を輪切り

### スパークリンググレープ

パーティーの時に映えるドリンクとしてもうってつけ。皆さんに喜んでもらえること間違いなし！

## パワーモーニングセットでお洒落なメイソン・ジャー プレゼント



数量  
限定

薄着の季節はもう目の前。健康的に痩せるには、朝食からしっかりとタンパク質を補給し、エネルギー満タンの状態で1日をスタートさせること。そんな方向けのパワーモーニングセットが数量限定で発売中。F1チョコ、PPP、ハーバルティオリジナルとアロエコンセントレート・マンダリン味の4点セットを購入されると、ハーバライフのロゴ入りメイソン・ジャーがもれなく一個プレゼントされます。シェイクタイムをオシャレにして気分を上げるもよし、SNSにアップして映えさせるもよし。皆さんのシェイクライフに彩りを加えてくれるグッズを、ぜひゲットしてください