



ハーブ通信

037号

梅雨もまもなく明け、本格的な夏を迎えようとしている今日この頃。子供の頃は夏休みが待ち遠しく、6月頃から時がなかなか過ぎていかなかった記憶がありますが、今となっては6月なんてあっという間。待ってなくても夏休みの時期はやってきます。大人になってわかったことは、人は何か楽しみに待っているものがあると時を長く感じるようで、日常がルーティンになってしまうと時間が過ぎるのが早いのだとか。そう言われると心当たりがない訳ではありませんが、やはりいつもフレッシュな毎日を過ごしたいものです。これはダイエットにおいても言えることで、太っていることに慣れてしまうと、まあいいかとダラダラ喰いを重ねてしまう事も少なくないはず。その行き着く先は不健康につながっているのです、やはり自分の体重と体型にこだわりを持つ事が大事。1日3回のハーバライフのシェイクライフを習慣にして、いつもフレッシュな毎日を過ごしましょう。



製品一口メモ

天然のアロエの力を一瓶に凝縮。なのに美味しい
ハーバルアロエ・コンセントレート

1杯5kcal以下で低カロリー！ 腸活の強い味方



473ml(希釈タイプ)
¥4,919 (税込)

昨今、食生活の変化から消化器系の病気が増え、腸内環境に関する関心が高まり「腸活」という言葉が一般的になっています。小腸は栄養の97%を吸収する大事な器官ですが、あまり知られていないのが免疫細胞の5割は小腸にあるということ。小腸が弱ってしまうと細菌やウイルスなど体内に取り込まなくていいものまで、栄養と一緒に吸収してしまい、結果、罹患してしまうということをご存知でしたか？ 小腸の絨毛は髪の毛よりも細い突起した粘膜。ストレスで胃の粘膜に穴が開くと言われるように、粘膜は痛みやすくケアが必要です。そんな時に役に立つのがアロエの天然の修復&保護作用。昔からヤケドの時にはアロエの断面の粘液を塗っていたように、アロエには天然の消炎作用があると言われています。それを体内にうまく取り入れることができたのなら… そんな時に役に立つのがハーバルアロエ・ドリンク。通常アロエのドリンク製品は飲みにくいものが多いですが、グレープ、マンダリン、マンゴーと3種類の味があり、水で割ってお好みの濃さで美味しく飲めるのが一番の強み。手軽にアロエの効果を日常に取り入れることができます。腸活と健康は日々の積み重ね。美味しく楽しく腸活に取り組んでみてください。

今月の体験

トータル32kgダイエット 平田美紀さん

長年システムエンジニアとして、日々ストレスの多い日常を過ごしていた美紀さん。そのストレス解消として、美味しいものとお酒がかさむ毎日。ついには自分の体重と向き合いたくなくなりみるみるうちに体重は増えて、100kg台に突入目前でした。何もないのに肝臓のあたりに痛みを感じ、病院に行けば絶対に何か言われると思い、それが怖くて医者にも罹らないという悪循環だったそうです。実は以前ハーバライフを食べていたけどやめていたので、気にはなっていた時に知り合いから再スタートしたのが今年の6月。そこから一年で32kg痩せて人生が激変！ 元々細かったウエストが見る影も無くなっていたのにmキレイにくびれて、出産したかのようなウエストの細さに！ 服によってはSサイズも入るくらい細くなったし、会社の健康診断では問題なしになり健康も手に入れた美紀さんです。



ダイエットに役立つ栄養素コラム

筋肉に効くBCAAとは？ ～ 筋肉を活性化させる必須アミノ酸 ～

最近、筋肉の重要性、タンパク質の重要性に注目が集まるようになってから「BCAA」というワードをよく聞くようになったという人はいませんか？ 人のカラダを構成する約10万種類ものタンパク質はわずか20種類のアミノ酸の組み合わせによって作られています。このうち、BCAAと呼ばれるアミノ酸が筋肉の増強に大きく関わっています。BCAAとは、Branched chain amino acidの略称で日本語では分岐鎖アミノ酸と訳されます。バリン、ロイシン、イソロイシンの3つの必須アミノ酸がこれにあたります。BCAAの特徴は、他のアミノ酸に比べて、筋肉の合成を促す働きが高いことに加え筋肉分解を抑える作用もあることです。中でも重要な役割を担っているのがロイシンです。ロイシンには筋肉細胞内の遺伝子に筋肉を合成するように指令を伝える物質「エムツール」を活性化させる働きがあります。運動時にロイシンを含むタンパク質を摂るとエムツールが活性化され、より多くの筋肉が合成されることとなります。調査によると、ロイシンの摂取量が少ない高齢者は、筋肉量も減少傾向にあることがわかっています。BCAAというと筋トレする人限定のイメージがありますが、健康的な体づくりには欠かせない、そして肌の健康や美容にも必須の栄養素です。



でも普段の食事ではなかなか摂り辛いというのも事実ですし、BCAA自体は苦味成分が強く、好みが分かれがちです。でもそれをいかに美味しく、そして普段の食生活、健康ライフに取り入れるかで、皆さんの健康力が大きく変わってきます。そこでハーバライフの新製品「ハーバライフ24 BCAA」が役に立ちます。詳しくは後述で！



おすすめアレンジシェイク・レシピ



- お水 少なめ（お好み）
- F1ストロベリー 定量
- 冷凍ミックスベリー
- 氷がわり多め（お好みで）



- F1バニラ 通常の1.5倍
- 水100cc
- 氷 たっぶり
- 黒糖で炊いた金時豆
- お好みで

濃厚ベリーベリーアイス

冷凍ブルーベリー多めに。濃いめのシェイクをミキサーで作ると夏にピッタリ、アイスシェイク

沖縄氷ぜんざい風シェイク

沖縄で大人気の氷ぜんざいが、シェイクで再現!? 和風の甘さ、和スイーツが好きな人は見逃せません！

待望のハーバライフ24 BCAA 7/13(木)より新発売！

ハーバライフ24 BCAAの5つの特徴

- ✓ 理想的なバランスでBCAAを配合
- ✓ 1杯あたり、わずか25kcal
- ✓ グルテンフリー
- ✓ ドーピング物質検査済み
- ✓ 運動時にもぴったりな、爽やかな味わい“グリーンアップル味”



効果的に体型を絞りたい。筋肉を増やしたい人だけではなく、丈夫な体づくりや健康づくりに取り組むシニア層の方、そして美容や疲れのない毎日を過ごしたい方など、すべての人に必要なアミノ酸、BCAAが手軽に取れる「ハーバライフ24 BCAA」がいよいよ。グリーンアップル味で爽やかですが、さらにハーバルアロエのグレープやマンゴーとミックスすると、さらに飲みやすくなります。ぜひ一度お試しください

9,656(税込)