



体重管理に「シェイク」に替えてみませんか？

ユサナ・ヘルスサイエンス社
「ニュートリミール」
1食分の栄養素がドリンク1杯
で摂ることができます。

ユサナ・ヘルスサイエンス社は、
創業者兼会長でもあるマイロン・ウェンツ博士が、
自身の専門である微生物学と免疫学に基づく細胞の
研究から、食事だけで必要な栄養素を摂ることは
難しいことを知り、理想の栄養補助食品を
自分で作るべく、1992年に米国で設立された会社です。

次回は、炭酸を含んでいない
エナジードリンク、「Rev3
(レブスリー)」をご紹介します。

体重を管理する目的だけでは
なく、忙しい時に短時間で必要
なカロリーと栄養を補給するに
も理想的な食べものです。パニ
ラ味なので、コーヒや他の飲
み物と組み合わせてもお楽しみ
いただけます。

キロカロリー
次の食事までに必要なエネル
ギーを十分補給して、カロリー
不足を感じることなく過ごせま
す。その他、ビタミンE、ビタ
ミンB、食物繊維、カルシウム、
マグネシウム、銅、要素などの
栄養成分を含んでいます。

体重管理を目的として、多く
の方に愛用されている1つが
「シェイク」といわれる、水や牛
乳などの飲み物と混ぜて飲むも
のです。多くのシェイク商品に
は、主に大豆たんぱく質、食物
繊維、ビタミンやミネラルなど
が含まれています。

「痩せたい」、「痩せた体型を維
持したい」と外見に対する願望
は、常に美しさを求める女性の
意識から消えることがあります
。ですが、すぐに体重を落と
したいからと、単純に食べる量
を減らし、さらに絶食をすると、
ストレスが溜まり、栄養不足で
肌の調子や体調が悪くなるなど、
健康状態の維持が難しくなりま
す。また、その反動でもっと体
重が増えるリバウンドも招きま
す。

減食は逆効果に
なることも

世界でベストな栄養素を体に取り入れて
「真の健康」を

たんぱく質を
正しく摂取しましょう
いつまでも自分の足で歩き、好
きな時に好きな所に行くために
は、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間
板等をより永く健康な状態に保
つ努力を怠ってはいけません。加



Kenichi Mizusawa
健康指導師 (正常分子栄養学)
健康管理士
パーソナルダイエットコーチ

水澤健一
39歳で1.5型糖尿病(自己免疫
型)発症をきっかけに、食生活を
改善。症状のコントロールが
出来る様になり、薬が一切不要に
なる。健康指導師、健康管理士
の資格を取得、健康パーソナル
コーチングを行なう。

年齢とともに特に努めて取るべき
栄養素はたんぱく質です。
たんぱく質を取る際に注意が
必要なのは、多くの糖と一緒に
取らないことです。糖と結びつい
たたんぱく質(糖化たんぱく質)
によって、肌のコラーゲン線維の

弾力の低下、肌の張りの低下、た
るみの原因になります。そして、
皺になりやすくなります。
新しい筋肉やコラーゲンを作
る材料となるのがたんぱく質で
あり、それを助けるのがビタミン
Cです。これにはプロテインを取
ることがお勧めです。特に植物性
のプロテインは、新しいたんぱく
質を作り出す役割をします。いつ
までも健康で若々しく人生をエ
ンジョイしたい方には、バランス
の良い栄養素が含まれる植物性
のプロテインをお勧めします。

大豆パワーで
ヘルシーダイエット♪
「ぼっこりお腹をどうにかした
いー」と思いつつ、ついつい食べ
てしまつーそんな経験は誰しも
あると思います。USANAの提
案するシェイク、「ニュートリ



Aya Takahashi
サプリメントアドバイザー

高橋 彩
*60兆個の細胞をキラキラと輝か
せ、笑顔と喜びに満ちあふれた人
生を、をモットーに、株式会社
A.Style設立。「お医者さまにでき
るだけ頼ることなく、自分で自分
の健康を守る」一予防・未病につ
いての講演会、健康セミナー開催。

ミール」は、「大地のお肉」とい
われる大豆たんぱく質が主成分。
今こそヘルシーダイエット始め
ませんか？
「ニュートリミール」の大豆パ
ワーをひと言で表すと――①
必須アミノ酸がとれる(1体内で

生産できない必須アミノ酸はも
ちろん、栄養素が豊富に含まれて
います。食事制限中のたんぱく
質、必須ミネラル等を補います。
②消化吸収に費やされる消費カ
ロリーが大きい(1大豆たんぱく
は消化吸収するための消費カロ
リーが大きいので、摂取エネル
ギーが脂肪になりにくいという
利点があります)。③ゆっくり消
化吸収される(11そのおかげで、
腹持ちも良く、間食を防ぐことが
できます)。
ぜひ、日頃のウェイトコント
ロールにお役立て下さい。

①低GI(グリセミック指数)が
23
消化吸収が穏やかで腹持ちが
いいので、間食を防ぎます。G
Iとは、食後の血糖値の上昇を
数値化したもので、最高100
を基準として、この数値によつ
て高GI、低GIと分けられま
す。白米、パン、麺類は高GI
食品です。GIが高いと血糖値
の上昇と下降が激しく空腹感を
誘うので、間食につながります。
②コレステロールやトランス脂
肪酸がゼロ
必要ないコレステロールや心

疾患のリスクを高める原因の1
つとされる、マーガリンなどの
トランス脂肪酸を徹底的にカッ
トしています。
③食物繊維が1食分に8グラム
肥満の原因となる脂質や中性
脂肪などの吸収を防ぎ、身体
の中からキレイにする食物繊維が
含まれています。
④アミノ酸スコア100の良質な
たんぱく質が1食分に5グラム
大豆たんぱく質は、体内で作
ることのできない9種類の必須
アミノ酸をバランスよく含んで
います。消化吸収がよく、栄
養価では、牛乳や卵と同じアミ

⑤グルテンを含んでいません
グルテンは、小麦や大麦などに
含まれるたんぱく質の1種で、
パン、麺類、クッキーやケーキ
に含まれています。グルテンを
入れないことで、血糖値の上昇
を抑えることに徹底して取り組
んでいます。
⑥1食分のカロリーは234

Why
comprehensive
supplements
required?
たんぱく質は、体内で作
ることのできない9種類の必須
アミノ酸をバランスよく含んで
います。消化吸収がよく、栄
養価では、牛乳や卵と同じアミ

たんぱく質は、体内で作
ることのできない9種類の必須
アミノ酸をバランスよく含んで
います。消化吸収がよく、栄
養価では、牛乳や卵と同じアミ

たんぱく質は、体内で作
ることのできない9種類の必須
アミノ酸をバランスよく含んで
います。消化吸収がよく、栄
養価では、牛乳や卵と同じアミ

