

女性のための
『micoco玄米プロテイン』
★★6月下旬発売予定★★

モデルや女優がSNSで体を鍛えている姿をアップするようになったのがきっかけで、筋トレを始める一般女性が増えましたよね。最近では、バイクエクササイズ・ボクシング・パーソナルトレーニングなど様々なジャンルのジムが増えています。

ダイエットに関しても、「脂肪を落とす」というより「引き締める」ことに意識が変わってきたように感じます。

そこで着目したのがプロテイン！！ただ、プロテインというと、男性のムキムキのイメージですよね、「もっと女性が飲みやすいプロテインを！」ということでできたのが「micoco玄米プロテイン」。玄米を原料とした植物性のタンパク質と美容にうれしいコラーゲンやコエンザイムQ10などを配合しました。

香ばしくあっさりした甘さで1食あたり33.2kcalです。運動の前と後に1杯ずつ飲むのがオススメです。



※商品イメージです。



micocoに
新しい仲間が増えました
★☆☆玄米プロテイン☆☆★

『玄米プロテイン』の
キャラクターを務めるのは、
ひときわオシャレなニホンカモシカ。



カモシカのような脚というイメージのわりには、実はがっしりとした筋肉質な脚…。それでも自信满满！！健康美を見せつけています。

～・・・～ micocoの仲間たち ～・・・～



セレブなリス



きままなインコ



おしゃまな子ネコ



しっかりもののナマケモノ



やさしいバク

Health for beauty

～身体の中から美しく～

2017年6月号



Health for beauty ～身体の中から美しく～ ミナトヘルスフーズ

◆◆お客様相談室◆◆

ミナトヘルスフーズカスタマーセンター TEL:0120-41-3710
受付時間 9:00～21:00 年中無休(年末年始、GWを除く)

◆◆店舗URL◆◆

<http://www.minatoshiki.com/>

◆◆運営会社◆◆

ミナト製薬株式会社
〒104-0061 東京都中央区銀座1-14-11
TEL:03-3564-3710
<http://www.minato-p.com/index.html>

目指そう美しいボディライン 夏に向けて「筋トレ」スタート！

6月に入ると今年の梅雨入りが気になってきますね。眩しい新緑からあじさいの咲く雨の季節に。日本の四季は彩り豊かに移り変わっていきます。

そして、この時期になるとそろそろ気になってくるのが梅雨明けとともに肌の露出が増える夏の到来。ノースリーブや水着に着替える前に冬に蓄えてしまった脂肪をなんとかしなければ…と考える時期ではありませんか？

そこで、今回のテーマはいま女性の間でもブームになっている「筋トレ」について。これまではダイエットといえば食制限やウォーキング、ジョギングなどの軽い有酸素運動が中心でしたが、最近は筋トレの効果で美しいスリムボディを手に入れる方法が注目されています。筋肉を鍛えて体脂肪を落とすことがリバウンドの少ない効率的なスリムアップであることが分かり、仕事帰りにフィットネスジムに通う人も急激に増えてきました。「筋トレで脂肪が燃焼するの？」という疑問を持つ方も多かもしれま



せんが、実は筋肉は体の中で脂肪を燃やす一番大きな器官。筋肉を増やせば自然と代謝がアップし脂肪の燃えやすい体になるのです。そして筋トレは筋肉に強めの負荷をかける無酸素運動であることも大事なポイントです。無酸素運動を行うと体脂肪を分解する成長ホルモンが分泌され、長時間にわたり体脂肪が燃えやすい状態になります。この運動強度の高さが筋トレで確実に痩せるポイントなのです。

「でも筋トレだとムキムキになりそう…」という懸念も、よっぽどハードに専門的な筋トレをやらな



い限りまず心配はありません。特に女性は筋肉を発達させる男性ホルモンがほとんど分泌されないの、ジムで鍛える程度ではムキムキにはならず、むしろメリハリのある美しいボディラインが生まれます。

そして、筋トレダイエットの鍵を握っているのは「続ける頑張り」+「食事」です。基本は糖質を制限し、タンパク質をしっかり摂ること。筋肉を鍛えることで基礎代謝が上がるため、食制限のダイエットのように食事量を極端に減らす必要はありません。とはいえ、正しい食生活が筋トレ効果を促進させる



上では必須です。摂り過ぎると脂肪として蓄積されてしまう糖質を控え、エネルギーとなる炭水化物、筋肉を作るタンパク質、脂肪を燃焼させるビタミンB群の摂取で効果的な食事コントロールをしましょう。

ところで、筋トレの効果はどのぐらいで表れるのでしょうか？筋肉自体は1週間も経てば成長し始めますが、その変化を感じられるようになるには通常1ヶ月ほどかかると言われています。ただしこの時点では体重の減少程度でそれも個人差があり、実際に筋肉が目に見えて変わってくるには2ヶ月~2ヶ月半はかかります。さらにはっきりと第三者の目から見ても「あれ、痩せた？」という変化が出てくる目安は3ヶ月から。そして4ヶ月以降はこれが激変変化になってくるというのが筋トレの特徴です。だからこそ、夏真っ盛りまで数ヶ月のいまの季節が筋トレスタートには最適と言えるのです。1ヶ月ぐらいで「あんまり効果ないなあ…」と思って辞めてしまう人もいますが、筋トレのこのサイクルを目安に最低でも2ヶ月は頑張っ、夏までに効果を実感したいですね。