

ボディースマートソリューションズ
—チョコレート—

ウェーガンプロテインシェイク

健康的な体重管理と栄養補給
脂肪の少ない筋肉質な体作りをサポート



ボディースマートソリューションズのウェーガンプロテインシェイクは、毎日の食生活を豊かにします。特に、乳タンパク質や大豆タンパク質に敏感な方と完全菜食主義の方に適しています。このシェイクに含まれる高品質のタンパク質は有機栽培のエンドウ豆と玄米に由来するもので、菜食主義の方もお召し上がりいただけます。タンパク質は 20 種類のアミノ酸から成り、そのうち 8 種類は食事から摂る必要のある必須アミノ酸で、残り 12 種類は健康な体であれば 8 種類の必須アミノ酸から生成できます。必須アミノ酸のリジンは成長、骨の健康、一部のウイルスに対する免疫防御に重要ですが、米タンパク質にはあまり含まれていません。一方、エンドウ豆タンパク質にはリジンが多く含まれています。アルギニンやグルタミン酸など他のアミノ酸も多数含まれており、これらは激しい運動やその後の回復を支えるのに重要な役割を果たします。また、アスリートや、手術・大病などで低下した筋力を回復させている方にとって、エンドウ豆タンパク質に分岐鎖アミノ酸のイソロイシン、ロイシン、バリンが豊富に含まれることは重要です。これらのアミノ酸は筋タンパク質合成に不可欠で、運動後の回復にも役立ちます。

この美味しいシェイクは、健康的に体重を管理して体調を整えるのに理想的です。朝、高品質のタンパク質を摂ると、安定した血糖値を維持でき、その後に甘いものや脂肪分が欲しくなるのを抑えられます。夜中に空腹で目が覚めてしまう人は、ライフプラスのウェーガンプロテインシェイクを就寝前に飲むことで、血糖値が夜通し安定し、元気を回復させる健やかな睡眠がもたらされます。米タンパク質のみでも高用量で摂取すれば、乳清タンパク質に匹敵することが、一流のアスリートで確認されています。タンパ大学(フロリダ州)の研究チームは、複数の男性アスリートに筋力トレーニングを行ってもらい、2つのグループに分けて、トレーニング後に一方には乳清タンパク質 48g

を与え、もう一方には米タンパク質 48g を与えました。研究チームは、このような高用量の米タンパク質が除脂肪体重、体力、筋力を増加させる効果は乳清タンパク質と同等であると結論付けました¹。米タンパク質をエンドウ豆タンパク質のアミノ酸スペクトルで補完することで、筋力系アスリートはより良い結果を十分に期待できます。アスリート以外も、この調合によって非常に高品質のタンパク質をエネルギー源にでき、脂肪と炭水化物は低く抑えられます。

ライフプラスのウェーガンプロテインシェイクは、ステビア由来の配糖体から生成された天然の高甘味度甘味料と、糖アルコールであるエリスリトールで甘みを

付けてあります。エリスリトールの大部分は人間の消化管から吸収されますが、エネルギーとして代謝されずインスリン反応を起こしません(吸収されたエリスリトールの 90% は変化せずに尿路を通して排泄されます)。1 人分の炭水化物 7g はエリスリトール由来で、カロリー含有量には含まれませんが、ラベルに記載される炭水化物の総量に含める必要があります。したがって、ライフプラスのウェーガンプロテインシェイク 1 人分のカロリーの一部分となる炭水化物の総量は、ラベルには 12g と記載されていますが、実際は 5g です(注: 米国ラベル上のカロリー量はラベルの値から計算しているため、炭水化物の総量から算出したカロリーを含みます。ラベル

表示規定が異なる EU 内では、エリスリトールはカロリーを算出する際の炭水化物から差し引かれます。このように、米国ラベル上と EU ラベル上ではカロリー値が異なります。

クリーミーな口あたりになるよう、ライフプラスのウェーガンプロテインシェイク 1 人分には、高オレイン酸のヒマワリ油 3g、マルトデキストリンわずか 500 mg (2 カロリー)、少量の食品用でんぷん、二酸化ケイ素 (粉末流動性を維持)、少量のキサンタンとグアーガムが含まれます。天然トコフェロール (ビタミン E 群を生成) は成分の酸化防止のために使われています。高オレイン酸のヒマワリ油は最小含有量 80% のオレイン酸 (一不飽和オメガ 9 脂肪酸で、

オリーブ油中に存在する主な脂肪) を含みます。この油はとても自然な味で、水素化せずに優れた安定性をもたらします。

スポーツやエクササイズで最高の力を発揮しようとする方にとって、タンパク質は筋肉の成長や維持を手助けするために不可欠な要素です。ライフプラスのウェーガンプロテインシェイクを、水、ココナッツウォーター、乳成分を含まないミルク (アーモンドミルク、ココナッツミルク、麻の実ミルクなど) と混ぜたり、ベリー類や葉物野菜とブレンドしたりすれば、スマートな体になりたい方にぴったりの低脂肪で高タンパクな美味しい菜食主義ドリンクが作れます。

ライフプラス® ヴィーガンプロテインシェイク

アミノ酸のプロフィール チョコレート

アラニン	839 mg
アルギニン	1,727 mg
アスパラギン酸	2,137 mg
シスチン	439 mg
グルタミン酸	3,425 mg
グリシン	790 mg
ヒスチジン	498 mg
イソロイシン*	1,005 mg
ロイシン*	1,746 mg
リジン*	1,327 mg
メチオニン*	302 mg
フェニルアラニン*	1,132 mg
プロリン	839 mg
セリン	966 mg
スレオニン*	702 mg
トリプトファン*	185 mg
チロシン	829 mg
バリン*	1,112 mg
合計	20,000 mg

ライフプラスのヴィーガンシェイクに含まれる複合タンパク源について、アミノ酸スペクトルの典型的な分析データを表で示しています。タンパク源として、エンドウ豆タンパク質分離物と玄米タンパク質分離物を使用しています。

*Essential アミノ酸

REFERENCES:

1. Jäger, R et al. The effects of 8 weeks of whey or rice protein supplementation on body composition and exercise performance. *Nutr J.* 2013 Jun 20;12(1):86.

Nutrition Facts

30 servings per container

Serving size 2 level scoops (41 g)

Amount per serving

Calories 151

% Daily Value*

Total Fat 2.5g			3%
Saturated Fat 0g			0%
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg			0%
Sodium 128mg			6%
Total Carbohydrate 12g			4%
Dietary Fiber 0g			0%
Total Sugars 0g			
Includes 0g Added Sugars			0%
Sugar Alcohol (Erythritol) 7g			
Protein 20g			40%
Vitamin D 0mcg	0%	• Calcium 2mg	0%
Iron 0mg	0%	• Potassium 3mg	0%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

INGREDIENTS: Pea Protein Isolate, Erythritol, Brown Rice Protein Isolate, Cocoa (Processed with Alkali), Natural Chocolate and Vanilla Flavor, Nutritional Beverage Base (Sunflower Oil, Modified Starch, Maltodextrin, Silica, Natural Tocopherols), Proprietary Gum Blend (Guar Gum, Xanthan Gum), Sea Salt, Stevia (*Stevia rebaudiana* (Bertoni) Bertoni) Leaf Extract.

US.SF.MOD 1D

注意：すべてのエクササイズやダイエットプログラムが誰にでも適しているわけではないため、妊娠している、妊娠しようとしている、授乳中である、医師の診療を受けている、または処方薬を服用している方は、エクササイズやダイエットプログラムを始める前またはプロテインシェイクを飲む前に医師にご相談ください。過剰な摂取は下痢を引き起こすことがあります。

アレルギー関連情報：本品の取り扱い施設では、魚/甲殻類、大豆、乳製品を含む製品も製造されています。

使っていないときはふたをしっかりと閉めてください。湿気のない場所に保管してください。

本品による動物実験は行っておりません。

ベジタリアンの方にも最適。

ご使用方法：1 日 1 回、スプーン 2 杯分 43 cc (41g) を 240~360 cc の水またはお好きな飲み物と混ぜます。