

TRIPLE X PRESS

トリプルX プレス No.33/2003

TOPIC

今月の特集

子どもにもお年寄りにも欠かせない 元気の素、「たん白質」大特集。

これまで、スポーツマンやダイエット中の人など、特別な人が摂る栄養素と思われがちだったたん白質ですが、最近たん白質を構成する「アミノ酸」が様々な場面で取り上げられています。なぜ今、この栄養素が注目されるのか。今回は「たん白質」を特集します。



あなたの体の素、 たん白質。

成人の体は、60%が水分、そして残り40%のうち約20%近くをたん白質が占めています。すべての人にとって最も重要な栄養素であるたん白質は、実は「アミノ酸」が集まって合体したものです。最近アミノ酸は、スポーツや美容、ダイエットなど、さまざまな分野で注目を集めています。人の体内のたん白質を構成しているのは、約20数種類あります。そのうちの9種類は「必須アミノ酸」と呼ばれ、体の中でつくることができないため、食品からバランスよく摂取する必要があります。必須アミノ酸はそれぞれ様々な食品に含まれています。必須アミノ酸は、どれくらいバランスよく含まれているかの目安となるのが「アミノ酸スコア」です。9種類すべてのアミノ酸を含む理想的なバランスを100とし、この数値に近い食品ほど効率的にたん白質を摂ることができるというわけです。

必須アミノ酸

- イソロイシン
- ロイシン
- リジン
- メチオニン
- フェニルアラニン
- スレオニン
- トリプトファン
- バリン
- ヒスチジン(乳幼児に必要)



育ち盛りに 欠かせない栄養素。

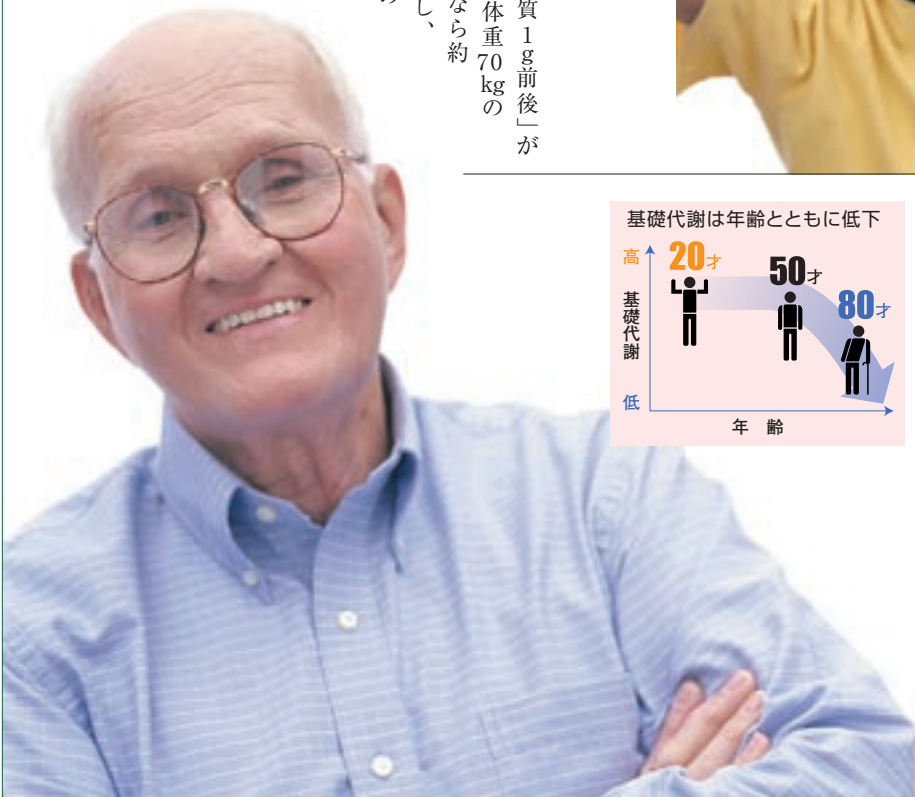
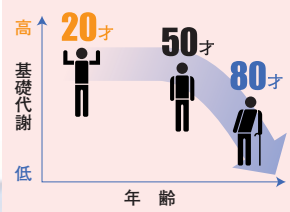
成人の体は、「体重1kgにつきたん白質1g前後」が毎日必要といわれています。たとえば、体重70kgの男性の場合は約70g、体重55kgの女性なら約55gが1日の摂取量の目安です。しかし、毎日、骨や筋肉が成長する育ち盛りの子どもには、体をつくるたん白質が同じ体重あたりで大人以上に必要となります。また、摂取したたん白質が効率よく体づくりに利用されるためには、カルシウムやビタミンなど、ほかの栄養素もバランスよく摂り入れることが大切。好き嫌いの多い年頃ですが、きちんと毎日の食生活をケアしてあげたいものです。



若さを保つ秘訣は、 たん白質補給。

私たちの体は、古くなった細胞を新しくつくり替えて、健康な状態を維持しています。「基礎代謝」と呼ばれるこの機能は、実は、歳を重ねることに低下してしまいます。この基礎代謝の低下や筋肉の減少は、体がそもそも持っている「たん白質合成力」の低下を招きまします。その結果、古くなった細胞が増えて、老化がどんどん加速していくのです。いつまでも若々しく毎日を過ごすためには、筋肉の素となるたん白質を積極的に摂り入れること、そして、適度に体を動かして、筋肉の減少を防ぐことが重要なのです。

基礎代謝は年齢とともに低下





ファイトケミカルス
徹底解明

第9回 エラゲ酸

有用成分が
豊富なフルーツ、ザクロ。

古代ペルシャの時代から現在にいたるまで、世界各国で食べられてきた「ザクロ」。原産地は、イランですが、シルクロードを通じてインドや中国にも伝わり、中国の医薬書には薬としての記述が見られるといわれています。ここ日本でも、果物やジュースの原料として親しまれてきました。ここ最近では、ザクロジュースがブームになるなど、健康の観点から、その成分についての研究も進められています。ザクロには、豊富なビタミン・ミネラルのほか、数多くの有用成分が含まれていますが、その代表格が「エラゲ酸」です。

ザクロに含まれる
ポリフェノールの一種。

エラゲ酸は、イチゴから発見されたポリフェノールの一種。ほかのファイトケミカルと同様、高い「活性酸素吸収力」を持っていることが明らかになっています。ザクロやブルーベリー、豆科の植物などに多く含まれており、ザクロに注目が集まったのも、エラゲ酸を豊富に含んでいることが、その大きな理由です。

エラゲ酸は、
いま注目の成分。

化粧品に配合されるなど、エラゲ酸は現在、美容の分野で特に注目されています。紫外線が気になるこれからの季節。できれば、この優れた力を味方につけたい、という女性も少なくないのではないのでしょうか。毎日の健康と美容のために積極的に摂り入りたいファイトケミカルス、それがエラゲ酸なのです。



アミノ酸、ビタミンC、カルシウム。毎日の元気の素を、おいしく手軽に補給します。

6月10日(火)
新発売
バランス
プロテイン
ミックス(ベリー)



バランス プロテイン ミックス(ベリー)
発注番号:547 (スタンディングオーダー専用発注番号:2547) / DC:4,200円 / 標準小売価格:5,670円 / PV:2,550 / BV:4,200 / 内容量:500g (21回分)

※専用の計量スプーンすり切り2杯を、200mLの冷たい水や牛乳などに溶かして召し上がりください。
※栄養補給食品を摂取する場合、食物アレルギーのある方や通院中の方は医師に相談してください。
まれに体調や体調に合わない場合がありますので、その場合は使用を中止してください。
※13才以上の方を対象に、摂取することをおすすめします。

- 9種類の必須アミノ酸を配合。アミノ酸スコア100の良質なプロテインです。
- プロテイン、ビタミンC、カルシウム、炭水化物、脂質をバランスよく含有。大豆を主原料とした植物性プロテイン。トピカルフルーツ濃縮物も配合。
- ベリー風味のスッキリとした味わい。どなたにも気軽に召し上がりいただけます。
- スプーンで軽く混ぜるだけで水にもよく溶けます。

ホームページにて、トリプルX プレスのバックナンバーをご覧いただけます。 www.amwaylive.com へアクセス → ナビゲーションバーの上段から「トピックス」をクリック。 → メニューの中から、「トリプルX プレス」を選択してください。

Web/携帯電話でいつでも発注! www.amwaylive.com
受付時間:24時間 携帯電話はiモード、EZweb、J-スカイからご利用可能

<p>ディストリビューター・オーダーダイヤル 0120-07-88-99 携帯電話・PHSからはこちらへ(有料) 東日本:03-5766-6900 西日本:06-6375-8000</p>	<p>My月便・オーダーダイヤル 0120-776-999 携帯電話・PHSからはこちらへ(有料) 03-5766-9237</p>	<p>「買うだけクラブ」ダイヤル 0120-950-789 携帯電話・PHSからはこちらへ(有料) 東日本:03-5766-6954 西日本:06-6375-9500</p>
---	---	--

受付時間 [月-金]9:00~21:00 [土]9:00~17:00 (日曜、祝日、第5土曜日はサービス休止)

相談ホットライン
0120-123-777 携帯電話・PHSからはこちらへ(有料) 03-3461-8030
受付時間 [月-土]9:00~17:00 (日曜、祝日、第5土曜日はサービス休止)
音声による案内が流れたら、ご希望のメニュー番号を選択し押しください。
メニューについては、音声でのご確認をいただくか、アマグラムでご確認ください。

※記載事項の無断使用は禁止します。※番号のおかけ間違いにご注意ください。

返品および交換規定
日本アムウェイでは、お買い求めいただいた製品に何らかのご不満が生じた場合に、製品を返品することができる「100%現金返金保証制度」を設けています。この制度は、「特定商取引に関する法律」に定める「クーリング・オフ」を、さらに前進・徹底させたアムウェイ独自のルールであり、製品を一定条件のもとで返品することができます。ただし、起算日から30日を超えた使用済みのヘルスケア、ハウスウェア、ホームテック製品は返品することができません。これらの製品に分類されるものなかでもセールス・エイドなど「100%現金返金保証制度」の対象となる場合があります。また、お買い求めいただいた製品について、何らかの不良が発見された場合は、同一製品と交換することができます。ただし、浄水器などの家電製品について何らかの不良が発見された場合、または保証期間内に正常な使用状態で故障が生じた場合は、交換ではなく無償で修理いたします。

トリプルXの「My月便」ご利用に関するご注意

従来の「スタンディングオーダー・プログラム」(SOP)に、「オーダーメイド型プログラム」を加えた“定期配送サービス”の総称である「My月便」。「トリプルXレフィル」はどちらのプログラムにもご利用いただけますが、6か月目の特典がつかないのはSOPのみとなります。

- 6か月以内のキャンセルや予約内容の変更はMy月便・オーダーダイヤルへお申し出いただくインターネット(Web/携帯電話)上からご自身で変更できます。
- キャンセルのお申し出がない場合は7か月目以降も自動継続となります。
- SOP上限回数:ディストリビューター/「買うだけクラブ」メンバー1組あたり毎月5個まで
- 製品は、「My月便」開始以降、最初にお届けした期日と同じ時期にSOPは毎月、オーダーメイド型は指定したサイクルで自動的にお届けします。支払方法が「自動引落し」「DD保証の自動引落し」の場合、製品のお届けと同時に代金が引き落とされますのであらかじめ口座に代金をご用意ください。
- ※お届け時期は、毎月同日ではなく若干前後することがあります。
- ※「My月便」の支払方法に「自動引落し」をご利用の場合、オーダー処理から入金確認ができるまで通常の発注で「自動引落し」はご利用になれません。発注の際は「自動引落し」以外の支払方法をご利用ください。
- 「自動引落し」または「DD保証の自動引落し」で申し込まれ、オーダー処理時点で引落し資格を失効されている場合(他の注文で「自動引落し」をご利用し、アムウェイでの入金確認ができていない場合を含む)は、その月のみ支払方法を「代引き」へ変更してお届けします。ディストリビューターの方の場合は別途所定の代引き手数料がかかります。