

TRIPLE X PRESS

トリプルX プレス No.42/2004

TOPIC

今月の特集

きちんと食べて、しっかり減らすには？

ダイエットのための食事を考える

生活習慣病を引き起こす大きな要因といわれる「肥満」。特に今、中高年男性のダイエットの重要性が改めて注目されています。そこで、今回から2回に渡って「ダイエット」を特集します。



「太る」とは、
「一体どういうことでしょうか。」

私たち人間は、食べ物から摂り入れた栄養素をエネルギーにして、生命活動を維持し活動しています。エネルギーとなる栄養素は、炭水化物(糖質)・たん白質・脂質の3つで、これらから得られる熱量を消費することによって、体温を保ち、呼吸をしたり、体を動かしているのです。この生命活動を支える熱量を「摂取エネルギー」と呼びますが、消費されずに余ったエネルギーは、中性



脂肪となつて、体の中に蓄積されてしまいます。この脂肪こそが、肥満の原因となる「体脂肪」です。

体脂肪は、摂取エネルギーと消費エネルギーを上回る生活を続けていると、どんどん溜まっていきます。すなわちこれが「太る」ということです。もちろん、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスがとれていれば、太ることはありません。つまり、ダイエットの基本は、食事をコントロールして摂取エネルギーを抑え、運動によって消費エネルギーをできるだけ増やすことなのです。



毎日の食習慣をもう一度見直してみましよう。

人が「太る」のには、必ず原因があります。そして、その大きな原因の一つが、毎日の食習慣です。以下に「太る食習慣」を挙げますので、ぜひご自身でもチェックしてみてください。

太る食習慣

- 食事の時間が不規則である
- 就寝前の3時間の間に食べ物を口にする
- 食事のペースが人より速い
- 出されたものは全部食べる
- 大皿に盛って好きなだけ食べる
- 満腹でもついつい食べてしまう
- 清涼飲料やお酒をよく飲む
- 甘い物に目がない
- テレビを見ながら何かしら食べてしまう
- お酒の後にご飯や麺類を食べる習慣がある

これらの項目を見ていくと、過食や糖分の摂り過ぎはもちろん、「ながら食い」「不規則な食生活」も、肥満につながりやすいことがわかります。自分に当てはまる項目が多くあつた人は、今の食習慣をもう一度見直してみたいかがでしょうか。



ダイエットには、栄養バランスも大切です。

食習慣を改善することで、肥満はある程度解消されます。しかし、さらにウエイトロスを目指すのであれば、食事を制限することも必要です。ただし、むやみに食事を減らしたのでは、健康を損ねたり、リバウンドの原因にもなりかねません。大切なのは、栄養バランスを意識した食事制限によって、健康的に減量することです。



ダイエットというと、肉をやめたり、糖分の入ったものを一切食べないという人がいますが、これは大きな間違いです。肉に多く含まれる脂質・たん白質は、健康を維持する上で欠かすことのできない栄養素。不足すると、体を壊す要因にもなります。リバウンドを防ぎ、健康的に成果をあげるためには、無理な食事制限を行うのではなく、糖質・たん白質・脂質をバランスよく摂り入れることが重要なのです。また、ビタミン&ミネラルも意識的に摂りたい栄養素です。体の中ではつくれない栄養素なので、食事から摂り入れる必要があります。そして、野菜や海藻、こんにやくなどに多く含まれる食物繊維は、ダイエットの強い味方となる成分。減量を目指す人は、積極的な摂取を心がけましょう。

次回は、ダイエットのための運動についてご紹介いたします。



アミノ酸大百科

第2回

ダイエットやスポーツ、美容など、今やさまざまな分野で注目を集めている、アミノ酸。中でも、たん白質の素となる「必須アミノ酸」は、食品から摂り入れることが必要で、一つでも不足すると、体に必要なたん白質を合成できなくなるため、毎日きちんと補うことが必要です。今回は、9種類ある必須アミノ酸の中から「分岐鎖アミノ酸(BCAA)」と呼ばれる「バリン」「ロイシン」「イソロイシン」の3つにスポットを当ててご紹介いたします。

必須アミノ酸 バリン



アミノ酸は基本的に肝臓で代謝されます。しかし、分岐鎖アミノ酸の3つは、肝臓ではなく、筋肉で代謝されるという特徴があります。トレーニングなどで筋肉を使うと、糖質や脂肪とともに、素早く体のエネルギーとなるのです。そのため、スポーツマンはもちろん、ダイエット中の人やハードワークの人にとっても重要なアミノ酸といえます。

そんな分岐鎖アミノ酸の一つである「バリン」は、牛肉、レバー、チーズなどに特に多く含まれる成分。栄養成分のほか、米菓の味に深みを与えるためにも使用されています。また、チヨコレートに似た匂いがするため、香りの成分としても使われています。

必須アミノ酸 ロイシン



「ロイシン」は、体力維持を期待できる成分。9種類ある必須アミノ酸の中でも1日の必要量は最大といわれており、意識的にたくさん摂り入れたいアミノ酸です。牛乳、ハム、チーズなどに多く含まれており、栄養成分のほかに、オニオンブイヨンのだし成分としても使われています。

必須アミノ酸 イソロイシン



「イソロイシン」は、鶏肉、鮭、牛乳、チーズなどに多く含まれており、ほんの少し苦みがあります。体のエネルギーになるほか、目の健康に関わる成分としても期待されています。

2004年も、「コーキューテン」に注目。



コーキューテン 発注番号:5910 (SOP専用発注番号:2910) / DC:4,500円/標準小売価格:6,080円/ PV:2,730円/BV:4,500円/内容量:45粒



昨年9月に発売されました「コーキューテン」は、予想をはるかに上回るご発注をいただいたため、製品の後送りの発生など皆様には大変ご迷惑をおかけいたしましたこと、深くお詫び申し上げます。

2004年4月から「食品」として販売できるようになり、昨年からメディアでも頻りに取り上げられている成分「補酵素Q10」。日本国内の健康食品業界紙による03年受託企業アンケートでは、「2003年高受注素材No.1」に選ばれています。また、「2004年の期待素材」部門でも、ほかの素材を大きく引き離して第1位となっており、健康食品業界内における注目度、市場の関心度の高さがうかがえます。今後も、補酵素Q10の市場はますます大きく広がっていくことが予想されます。

「いつまでも若々しくいたい」。そんなあなたを応援する「ニュートリライト」の「コーキューテン」は、補酵素Q10に、ビタミンEとカルノシン酸含有のローズマリー抽出物を配合することで、活性酸素吸収力の持続と補酵素Q10の有用性をサポートします。今後ぜひ、皆様の健康とビジネスにお役立てください。

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!

受付時間:24時間 携帯電話はiモード、EZweb、ポータルライブ! からご利用可能

www.amwaylive.com

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

「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

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

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てください。
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万一何らかのご不満が生じた場合は、「100%現金返金保証制度」にそって製品を返品することが出来ます。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出来ます。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。また、セットで販売した製品の返品はセットのみでお受けします。容器が破損している場合を除いて、残量が無い、またはわずかな状態で返品されてもお受けできません。なお、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

- 6ヵ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)、ABN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ヵ月目以降も自動継続となります。なお、代引きでお届けして不在の場合、速やかにご連絡いただけない場合には、以降の配送分を含めてすべてが自動的にキャンセルとなりますのでご注意ください。
- 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。
- 既に特典を受け取っているSOPの返品は、特典とともに返品手続きが必要です。また、返品処理完了以降に継続しているSOPオーダーは、すべてキャンセルとなります。



日本アムウェイ株式会社

〒150-0042 東京都渋谷区宇田川町7-1
www.amway.co.jp ☎0120-123-777