

お腹周りが気になりだしたら

- ☑️ガマンするダイエットは苦手
- ☑️ご飯、麺類、パン、甘い物が好き。
- ☑️野菜があまり好きではない
- ☑️便秘や肌荒れ、ニキビ、体調不良が気になる



糖質について知ろう!

糖質を含む炭水化物から摂取するカロリーは?

『1日に必要なエネルギー量』
= 50~65%くらい

※糖質は私たちが活動する上で欠かせないもの!

糖質の摂りすぎると?

1. 肝臓は過剰に増えたブドウ糖を取り込み切れません。
 - ・ブドウ糖は中性脂肪に変化。
 - ・脂肪組織として体内に蓄積される。
 - ・**肥満**につながる。



2. **高血糖**になる。
 - ・血液ドロドロといわれる状態になる。
 - ・血管を傷つけてしまう。



糖質が少なすぎると?

- エネルギーが不足し
- ・疲れやすくなる。
 - ・集中力が低くなる。



M18Y6

M

(mulberry: 桑)
3.0g 配合
1.8g 配合
(全体の6割)

Y

(yeast: 酵母)
3.0g 配合
0.6g 配合
(全体の2割)

糖の吸収阻害

整腸

桑の葉 = ダイエット

桑の葉だけに豊富に含まれている

→デオキシノジリマイシ (DNJ)

DNJ → 科学構造がブドウ糖 (グルコース) に似ているので、小腸内の分解酵素がブドウ糖と間違えてDNJと結合することにより**糖の吸収を遅らせます。**



M18Y6

は



飲み方のポイント!
食前10~30分前に飲むのがオススメ!

◎腸とうんちを育てる

青汁として召し上がっていただく事により、消化に必要な水分と食物繊維が同時に摂取できます。酵母もプラスで腸内細菌を元気に!

◎桑と酵母でプロテインを効率化

桑のプロテインは実はソイプロテインと同等とも言われております。酵母と併せてプロテイン効率をアップ!

◎糖を毒にさせないために

炭水化物を食べる前にはベジファースト M18Y6は糖の攻撃から身を守る盾になります。

ナカトミ

M18Y6 20包

2400円 (税抜)

2592円 (税込)

