

ダイエットのプロ 中村が教えるプロテインの選び方



中村圭介氏プロフィール

福岡県出身
福島市内でパーソナルトレーニングジム「ハピット?」を主宰
パーソナルジム大手のRIZAPで教育担当した知識、スキルを元に一人一人にあった最適プログラムを提供している

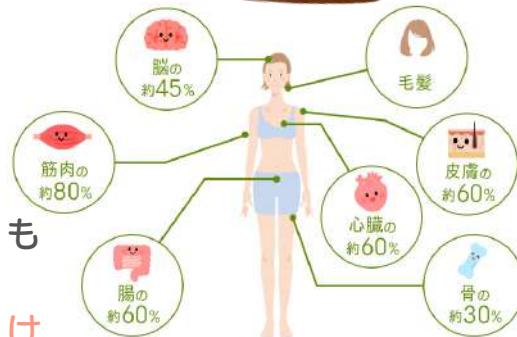
ハピット?
〒960-8074
福島県福島市西中央3丁目26-1
ピアザ西部203号

たんぱく質を英語で表記すると
「protein(プロテイン)」

筋肉・骨・血液・内臓・髪・皮膚
・歯・爪…

私たちのカラダのどの部分をとっても
「たんぱく質」で作られています。
たんぱく質はトレーニングする人だけ
ではなく、すべての人にとって必要な
もの。

近年、その重要性が広まってプロテイ
ンサプリがよく売っています。



全身の約半分はたんぱく質
で出来ているにゃん！



プロテインの種類

ホエイプロテイン

牛乳から作られています。
特徴としては筋肉を合成する
際に必要となるアミノ酸が豊
富である事。
消化スピードが速い
ことがホエイプロテ
インの特徴です。



トレーニングを頑張
っている、筋肉を付
けたい方はホエイプロ
テインを選びまし
ょう！

ソイプロテイン

大豆を原料とするプロテイン
です。
血流や皮膚、骨を健康に保つ
働きのあるイソフラボンを多
く含み、消化吸収がゆっくり
で腹持ちが良いと
いう特徴です。



ダイエットで間食を
無くしたい、甘い物
が食べたい方は腹持
ちが良いソイプロテ
インがおすすめ！



飲むタイミング

筋肉を付けたい
方はトレーニン
グ後や間食で摂
取するのがオス
スメです！



ダイエット目的
の方はソイプロ
テインを間食の
代わりにしまし
ょう！



カラダ作りだけじゃない！メンタルヘルスにもたんぱく質は重要！

セロトニンは、脳内で幸福感や安定感をたらす神経物質です。
不足するとうつ病や不安症の原因にも。

トリプトファン

アミノ酸の一種
たんぱく質を多く含む食品
に多く含まれており、食事か
ら摂取が必要です。



セロトニン

♥ 幸せホルモン ♥
充分なたんぱく質を摂取す
ることで、セロトニンの生
成が促進されます。

ドーパミンやノルアドレナリンなど、他の神経物質もたんぱく質から作られるアミノ酸が必要です。これらの物質も気分の調節やストレスへの対処に重要な役割を果たしています。

メンタルヘルスを
良好に保つために
もたんぱく質の摂
取はかかせないの
です。



筋肉作りで脱げる体へ！



クレバー プロテインマッスル チョコレート味
たんぱく質高含有!!
たんぱく質 24g 含有!
/1回分30gあたり

WPIとは

WPIプロテインは精製度が高く、タンパク質の吸収を妨げる脂質が少ないため、吸収スピードが速いのが特徴。



筋肉の分解を防ぎ、修復と成長を促進します。
素早く体に吸収されることで、筋肉になるまでの時間も短縮されます。

キレイに引き締める一食置き換え

クレバー クリアプロテインウエイトダウン マスカット味

クリアだからスッキリゴクゴク飲める♡



100%WPIのプロテインパウダー!
グルコマンナン(食用こんにゃくの主成分)
入りで満足感アップ!
スッキリジューシーなマスカット味

爽やかな味でとっても飲みやすいです。
いつもの味に飽きた方にもおすすめです♡



美しさをサポート出来るプロテイン



クレバー コラーゲン×プロテイン

内側からキレイになるサポート成分も豊富♡

髪・肌・爪・骨・血管に
良いコラーゲン配合!

シェイカー不要で
アレンジ色々♡

無味無臭! いつものドリンク・料理に
混ぜるだけで手軽に摂取出来ちゃう♪



美しく引き締めるために ソイプロテイン

ザバス シェイプ×ビューティ ミルクティー味

ホットでもサッと溶けて飲みやすい♡

ソイプロテインなのでゆっくり吸収されるのが特徴!



トレーニング後のカラダ作りに!



寝ている間の
栄養補給に♡

お湯でもだまになりにくいので、寒い日
はホットでも!

夜はおやすみの
1時間前がおすすめ!

