

# 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「ハピっと??」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

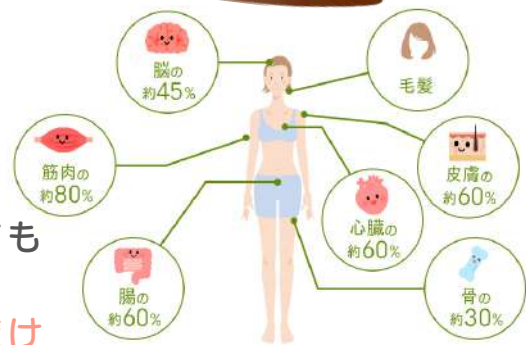
ハピっと??  
〒960-8074  
福島県福島市西中央3丁目26-1  
ピアザ西部203号

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れています。



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

### 飲むタイミング

#### 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。



#### 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。



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！



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！



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！

### 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ま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。

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せないのです。



#### 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。

## 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

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。

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。



## 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！

