

発酵美学[®]

【はっこうびがく】

2024
Spring | Vol. 39



美容とプロテインの関係

CONTENTS

プロテインの重要性
美容とプロテイン

GLORY Int'l STAFF BLOG

— 今注目のヘンププロテインとヘンプナッツ —

Health&Beauty Specialist

— 温活と腸活の関係性 —
花粉症を軽減する〈食べ方〉で免疫力アップのススメ

GLORY Int'l からのお知らせ

GLORY Int'l Pickup

GLORY Int'l からのお知らせ

News
1

『ミューバナディススパークリング』
4月15日販売開始！ 数量限定

毎年4月に数量限定で製造される『ミューバナディス スパークリング』が今年もまもなく発売開始となります。昨年は6月で完売してしまった大人気商品。今年は増産しての販売を予定しておりますが、どうぞお早めにお求めください！在庫がなくなり次第、その年の販売は終了となります。

『ミューバナディス スパークリング』は弊社の人気商品「ミューバナディス」に炭酸を溶け込ませた商品。亜鉛・ケイ素・バナジウムなど34種類のミネラルをバランスよく含み、きりっとすっきりした味わいで、そのままでもファストザイムと割って飲んでも美味しくいただけます。



ミューバナディススパークリング
500ml×24本

定価 6,480円(税込6,998円)

※充填時に最大限の炭酸圧をかけていますが、製造後3ヵ月以降、少しずつ炭酸が弱くなっていきますので、お早めにお飲みいただくことをおすすめします。



News
2

フィットザイムマンゴーが数量限定
で発売決定！

ご好評いただいているフィットザイムトマトに続き、フィットザイムを使って育てたマンゴーを発売することとなりました！『フィットザイムマンゴー』は「ファストザイム」の製造過程から出る残渣をさらに6ヶ月以上熟成発酵させて生まれた植物用の活性液「フィットザイム」を使用し、育て上げたマンゴーです。無農薬マンゴーはつくるのがとても難しいのですが、農家さんで協力のもとついに届けられることとなりました。2024年5月末から予約開始、7月頃から宮古島の農家さんから直送予定です。お見逃しなく！



数量
限定

News
3

竹焼き塩 極が
終売いたします。

創業以来多くの方にご愛顧いただいている『竹焼き塩 極』でございますが、製造上の都合で販売を終了させていただく運びとなりました。皆様のご厚情に心より感謝申し上げますとともに、販売終了によりご迷惑をおかけしますことを深くお詫び申し上げます。2024年3月末で終売を予定しております。

尚、ファスティングセットの竹焼き塩30gにつきましては引き続き付属され、期間ごとにキャンディと入れ替わります。毎年4月-10月まで『竹焼き塩30g』入り、11月-3月は『ファストザイムキャンディ』入りのファスティングセットとなります。



酵素ファスティングの公式LINE

本格的な酵素ファスティングの知識やファスティングに特化した内容を配信中。是非友達登録してみてください♪酵素ファスティング研究会(EFSC)の公式LINEはこちら→



☆表紙の写真：中国巴馬の風景、パワースポットでもある巴馬の百鳥岩です。発酵美学の感想や今後取り上げて欲しい内容などございましたら是非メールでお送りください。



GLORY Int'l

株式会社 グローリー・インターナショナル

〒181-0013 東京都三鷹市下連雀3-23-18 2F TEL: 0422-79-1005 FAX: 0422-79-1006

0120-195-878

受付時間：月～金
10:00～17:00

発酵美学をコンセプトに美と健康をサポートするアイテムをご提案

Mail info@glory-web.com

Web https://glory-web.com

f Instagram グローリーインターナショナル



プロ ロテインの大切さがわかったところで：じゃあどれがいいの？？というのが一番知りたいところですよ。結論からお伝えすると**植物性プロテイン**、そのなかでも**ヘンププロテイン**がおすすめ！（※右図参照）

バータイプがおすすめのワケ

弊社はバータイプにて商品化しています。その理由と合わせてお伝えします。右側のコラムでもお伝えの通りタンパク質は摂り貯めが出来ない栄養素であるからこそ、様々なシーンで持ち歩きやすく摂りやすいバータイプが理想的です！

粉末のプロテインは溶けにくいものが多い、シェイカーでは中々溶けないので外出先で作るのが難しいことも：また地味にシェイカーを洗うのが手間だったりもしします（笑）毎日続けるからこそ手軽さを大切にしていきます！もちろん手軽さだけではなく、**1本で1食に必要なプロテインの半分以上**リニューアルしたプロテインバーは1本で11gのプロテインを摂取できるので、食事の1アイテムとして追加したり、おやつ代わりに召し上がっていただいたり：が可能です。アレルギーの心配も少ないのもうれしいポイントですよ。

巴馬火麻ナッツ（ヘンプナッツ）使用

さらに、私達の体に必要な**ミネラルも含有**しています！ミネラルは直接体のエネルギーにはなりませんが、タンパク質の分解や合成を助ける働きを持ち、健康維持、体調管理には欠かせない栄養素なのはもう皆さまにはおなじみなのではないでしょうか？このミネラルは今回のリニューアルから原料として使用された**巴馬火麻ナッツ**のおかげ！火麻ナッツはオメガバランスが

手軽に良質なタンパク質 & オメガ3補給！

巴馬火麻ナッツ

中国巴馬地区に、自生する麻の実。良質な植物性のたんぱく質を含んでいる他、ミネラル、アミノ酸等様々な栄養素を豊富に含むまさにスーパーフード。

150g 定価2,160円(税込)

巴馬火麻プロテインバー

完全植物性のヘンププロテインを中心に火麻ナッツなどを配合。高プロテイン、グルテンフリーですべての方に安心・美味しく・手軽に食べられるスペシャル植物性プロテインバーです。

2024年2月よりリニューアル！

1本30g 定価432円(税込)
10本入り定価4,320円(税込)

“プロテイン”の重要性

美容とプロテイン

こ 数年インナーケアアイテムとしてプロテインが注目されていますよね。どこの通販サイトを見ても味や種類がたくさんあってどれがいいんだろう？ということも多いのではないのでしょうか？一昔前はプロテインというと、筋トレのお供に飲むものというイメージが強かったのですが、今では“美容のため”というのが少しずつ定着してきて飲むだけでなく“プロテインバー”などお手軽なものもでてきます。では、プロテインと美容ってどう関係があるの？ということをおさらいしてみよう！

そもそも【プロテイン＝蛋白質】ですが、人の皮膚や髪の毛と同じくタンパク質でできています。タンパク質は、筋肉や肌、髪の毛などの細胞を作る重要な栄養素であり、肉や卵、魚や豆・ナッツ類などに含まれています。糖質や脂質がエネルギー源になるのに対し、タンパク質

は体を構成する様々な組織を作る大切な栄養素となります。そのため、プロテインをしっかりと摂って筋肉を増やせば代謝が上がリ、太りにくい身体を手に入れます。逆に不足すると冷えや免疫力の低下など身体の不調になることも：タンパク質には筋肉も含め古くなったものをどんどん壊して新しくつくり替えていく働きもあるので、不足すると新しい髪や皮膚が作られず、髪の毛がなくなり、肌荒れや慢性的な乾燥肌を起こしてしまうこともあります。

「プロテインがなぜ美肌に良いのか？」

それは、プロテインに含まれるタンパク質が美肌成分として有名なコラーゲンの原料だから！美肌づくりにコラーゲンを摂る方は多いと思いますが、コラーゲンはアミノ酸が連なった構造でとても大きく、消化・吸収されにくい性質があります。※コラーゲンペプチドであれば消化・吸収されやすく、肌に良い働きをするわかってきてます。

なので、実はコラーゲンよりも、その元となるタンパク質を積極的に摂取する方が、美肌効果を期待できるそう！

「1食にどのくらい摂れば良い？」

タンパク質の摂取目安は、一般的に体重1キロ当たり1g、運動量が多く筋肉を増やしたい方では1キロ当たり2g程度必要といわれています。なので、平均的な女性では1食あたり約15〜20gが必要です。最近の調査では平均体重は増えているのにたんぱく質の摂取量は増えていない：なんて結果もでています。また、ストレスによりタンパク質の消費量

ヘンププロテインバー

よくあるご質問

Q1 ヘンププロテインを摂り過ぎると太ったりしないのでしょうか？

A タンパク質は栄養素の中では特に脂肪になりにくい成分です。さらに動物性のプロテインと比べてもカロリーが低いので、ダイエットの置き換え食としてもオススメです。

Q2 ファスティング時に食べてもいいですか？

A ファスティング中に身体の筋肉が分解されるのを防ぐために、開始前後の食事に取り入れていただくのをおすすめしています。

Hemp protein bar

Health&Beauty Specialist



小川原智子（おがわらともこ）

体温を上げる料理研究家。イエローハーモニー代表。2001年マクロビオティック料理教室オープン。延べ1万4000人の生徒を指導。マクロビオティック料理教室を開いて22年。〈食べる温活〉を通して日本中に幸せを広げるビジョンで活動中。（一社）国際食学協会「温活プロフェッショナル食学講座」監修。「人生が変わる！心と体を温める料理教室」（フォレスト出版）

温活プロフェッショナル食学講座について詳しくはこちらからアクセス



URL: <https://www.shokugaku.net/onkatsu/>

～温活レシピ～ 味噌玉（10個分）

- 味噌120g、粉末だし（大さじ1と2/3）、乾燥わかめ小さじ5を入れてよく混ぜ合わせる。
- ラップに1を約大さじ1を広げて口をしぼる。
- お椀に味噌玉と熱湯3/4カップ注いで完成。小町葱やネギを入れても◎



花粉症を軽減するへ食べ方＜免疫力アップのススメ＞

2人に1人が発症する国民病といわれる花粉症（季節性アレルギー性鼻炎）。実は、**体温が低い人は症状が出やすい**といわれています。一見関係がないようにみえる花粉症と冷えですが、体温が低い人は免疫力が低下しやすく、本来無害な花粉に対して過剰反応を示し、症状を引き起こしやすくなります。

免疫細胞が正常に働ける体温は、36.5℃。体温が1℃下がると、免疫力が約30％下がるといわれています。その免疫力を高める鍵は「腸」にあります！免疫細胞の60〜70％が腸に集まっています。善玉菌を増やして、腸内フローラのバランスを整えると免疫システムにも影響します。

食事で体を温めてへ！食べる温活へ、

腸を整えるへ！**腸活**と、アレルギーの出にくい体質を目指すことができます。

何を食べるかも大事ですが、まず初めに心がけたいのが**食べ過ぎないこと**。「腹八分目に医者要らず」という言葉がありますが、消化に負担をかけない食べ方は、**体が温まり、免疫力アップに効果的**です。日頃食べ過ぎている方は、一食でも食事をとらずに内臓を休めてみましょう。

You are what you eat. 食べたもので体が作られています。食べる温活＆腸活でアレルギーに負けない体質を作っていきます！