



# 食事の負担を軽くする

制作：株式会社プロラボ ホールディングス



ご注意

本資料は、内部研修用に作成された資料です。薬機法等の法規により、商品の販売促進を目的として使用することは出来ませんので、お取り扱いにはくれぐれもご注意ください。



## 商品をご案内する際のご注意



**必ずお読みください。商品をご案内する際にはご注意ください。**

- ◎ 本製品は、サロンにおける施術サービス効率を補完するために研究開発された、内面美容食品です。  
一般消費者の方へは、必ずサロン店頭にて専門スタッフの対面によるカウンセリングを行い、施術コースや施術の目的、コンディション等を十分把握し、しっかりと商品についてご説明した上で販売するようにお願い申し上げます。
- ◎ 健康食品は法律上食品に分類され、お薬ではありません。  
そのため薬機法などの規制により効果効能は謳えません。
- ◎ 薬機法では、食品が薬品より優れていると誤解されるような表現を禁じています。
- ◎ お客様(消費者)にお話される際は、薬機法を頭に入れてお話下さい。
- ◎ この資料は営業研修用に、社内使用に限って作成したものです。一般のお客様には見せたり、渡したりしないようお願いいたします。
- ◎ ホームページへの転載は堅くお断りいたします。

**無断複写・転載禁止**



## 食事の際に大切なこと

---

① 吸収は、\_\_\_\_\_

② 消化は、\_\_\_\_\_



# 1. 吸収は遅い方がいい

## GI値・・・炭水化物の吸収 スピードを示す指標

高GI値・・・

低GI値・・・

### ■ 食品・食材のGI値表(一部抜粋)

(ブドウ糖を基準食として100%にした場合の指数)

| 豆類・ナッツ | GI値 | カロリー |
|--------|-----|------|
| 豆腐(木綿) | 42  | 72   |
| 納豆     | 33  | 200  |
| アーモンド  | 30  | 30   |
| ピーナッツ  | 28  | 28   |
| 豆乳     | 23  | 46   |

| 乳製品・卵   | GI値 | カロリー |
|---------|-----|------|
| クリームチーズ | 33  | 346  |
| カマンベール  | 31  | 310  |
| 鶏卵      | 30  | 151  |
| ヨーグルト   | 25  | 62   |
| 牛乳      | 25  | 67   |

| 糖類       | GI値 | カロリー |
|----------|-----|------|
| 上白糖      | 109 | 384  |
| 黒砂糖      | 99  | 354  |
| 水飴       | 93  | 328  |
| ハチミツ     | 88  | 294  |
| メープルシロップ | 73  | 257  |

| 米類  | GI値 | カロリー |
|-----|-----|------|
| 餅   | 85  | 235  |
| 精白米 | 84  | 168  |
| 赤飯  | 77  | 189  |
| 玄米  | 56  | 165  |
| 五穀米 | 55  | 126  |

| パン類    | GI値 | カロリー |
|--------|-----|------|
| あんパン   | 95  | 280  |
| フランスパン | 93  | 279  |
| 食パン    | 91  | 264  |
| クロワッサン | 68  | 448  |
| ライ麦パン  | 58  | 264  |

| めん類    | GI値 | カロリー |
|--------|-----|------|
| うどん    | 80  | 270  |
| スパゲッティ | 65  | 149  |
| 中華めん   | 61  | 281  |
| そば     | 59  | 274  |
| 春雨     | 32  | 342  |

| 野菜・イモ類 | GI値 | カロリー |
|--------|-----|------|
| ジャガイモ  | 90  | 76   |
| ニンジン   | 80  | 37   |
| サツマイモ  | 55  | 132  |
| ゴボウ    | 45  | 65   |
| サヤエンドウ | 28  | 36   |
| オクラ    | 28  | 30   |
| タケノコ   | 26  | 26   |
| ダイコン   | 26  | 18   |
| ハウレンソウ | 15  | 20   |

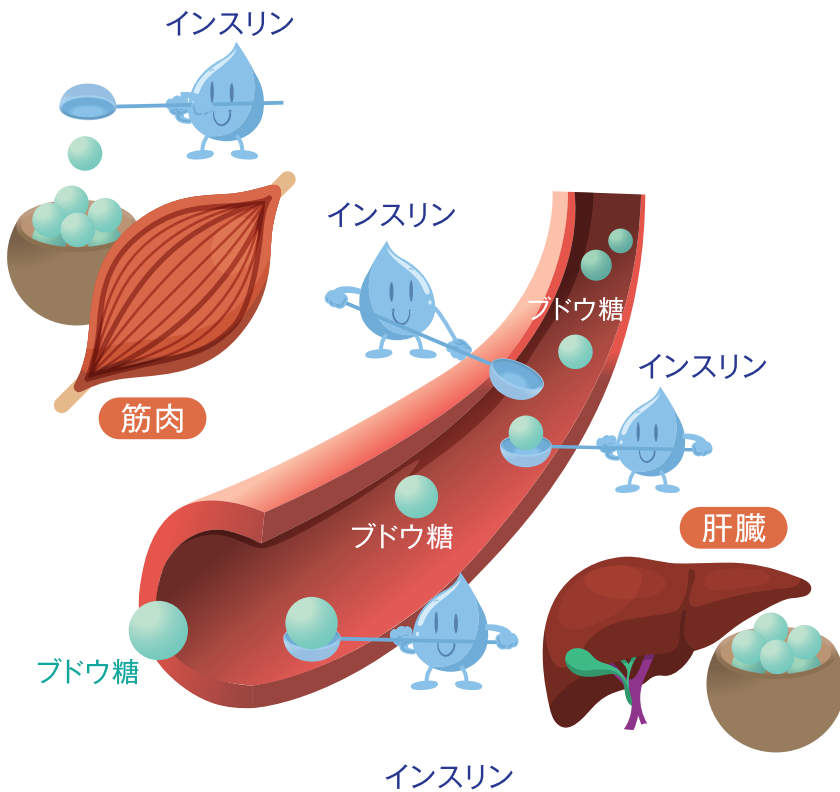
| 果物・菓子類   | GI値 | カロリー |
|----------|-----|------|
| チョコレート   | 91  | 557  |
| ホットケーキ   | 80  | 261  |
| アイスクリーム  | 65  | 212  |
| パイナップル   | 65  | 51   |
| スイカ      | 60  | 37   |
| 巨峰       | 50  | 59   |
| リンゴ      | 36  | 54   |
| グレープフルーツ | 31  | 38   |
| イチゴ      | 29  | 34   |

| 肉類・魚介類 | GI値 | カロリー |
|--------|-----|------|
| サラミ    | 48  | 497  |
| 牛肉(もも) | 46  | 209  |
| ロースハム  | 46  | 196  |
| 鶏肉(もも) | 45  | 200  |
| 豚肉(もも) | 45  | 183  |
| アナゴ    | 45  | 161  |
| ウナギ    | 43  | 293  |
| アジ     | 40  | 121  |
| アサリ    | 40  | 30   |



# 血糖値と肥満

## ■余った糖は蓄えられる



- 第1の倉庫: \_\_\_\_\_
- 第2の倉庫: \_\_\_\_\_
- 第3の倉庫: \_\_\_\_\_



更に余った糖は…  
\_\_\_\_\_に  
溜め込まれていく



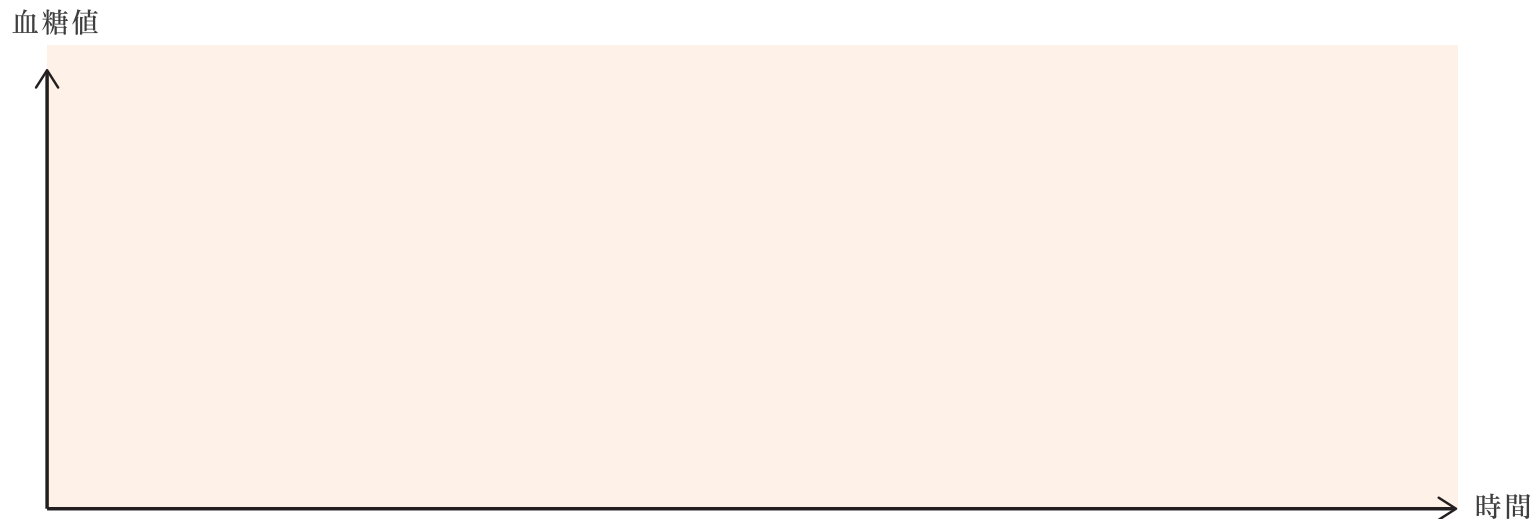


## 血糖値コントロールが重要

### ■ 血糖値の乱高下が不調の原因

糖は私達の体内で必要な三大栄養素のうちの一つです。ただし、糖度の高い食品**高GI食品**や炭水化物などを大量に摂ると**血糖値**が急上昇します。上がった血糖値は膵臓から分泌される**インスリン**というホルモンによって急激に下げられます。**血糖値が緩やかに上がり、緩やかに下がるように変動が一定の範囲内で起こっている場合は問題ありませんが、急激に上昇したり、インスリンによって急激に下降したりするように、血糖値の乱高下で気分のムラや、肥満につながりやすくなるのです。**

### ■ 血糖値の乱高下が不調の原因





## 血糖値と食物繊維

### ■ 水溶性食物繊維

水に溶けると粘りけが強くなり、胃や腸で溶けた物を包み込んで、吸収を妨げたり、遅らせたりする働きがあります。

例えば、**糖の吸収を遅らせて血糖値の急激な上昇を抑え、インスリンの過剰な分泌を防ぎます。**



### ■ 不溶性食物繊維

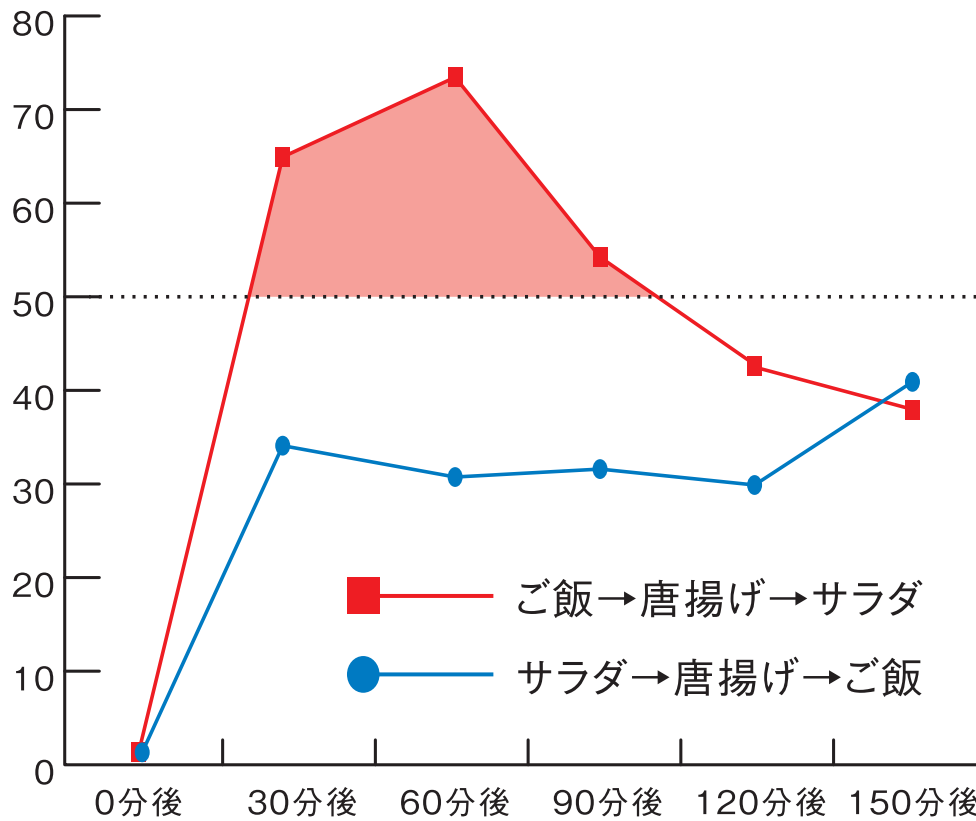
保水性が高く、水分を吸収すると数倍～十数倍に膨れ上がります。これにより**便のカサが増し、大腸の運動が活発になって、スムーズに對外へ排出されます。**

また大腸を通過するときに、水銀やカドミウムなどの重金属など有害物質を吸着し便と一緒に排出する働きもあります。





## 食べる順番を意識する



ファースト

ラスト

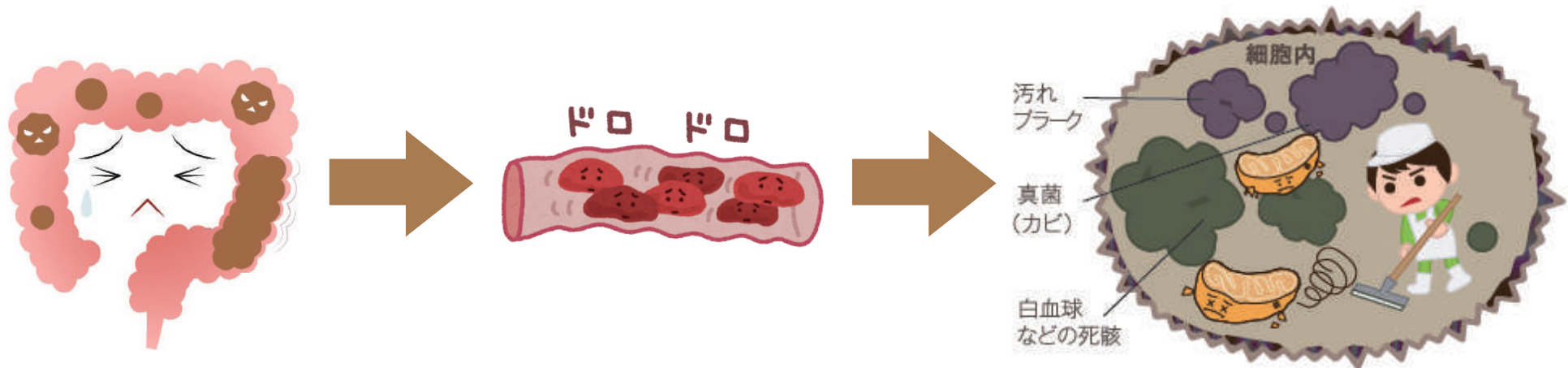




## 2.消化は早い方がいい

- ◆消化の負担かかる食事「NGフード」
- ◆食べている時間「ナチュラルハイジーン」

食べ物は消化が終われば“栄養”  
消化出来なければ…





## 腸内環境を整える

すんき漬け由来・  
1ミクロン未満の超微細  
植物ナノ型乳酸菌  
約5,000億個  
以上含有

152種の  
国産植物由来  
酵母配合





# 152種類の国産野菜を使用

## ■使用する素材は自然が育んだ「生」の植物原材料のみ

酵母は、発酵食品の製造においてもっとも重要な微生物の1つです。酵母には多くの種類があり、形も球形、卵形、楕円形、円筒形などさまざまです。植物に含まれている糖を栄養源として酵母は増殖し、原料を発酵させていきます。

「発酵食品はすごい!」板倉弘重、水野端夫、信川高寛、岡野哲郎、中西雅寛著

## ■多種多様な酵母

〈リンゴ〉



6000倍

〈メロン〉



8000倍

〈トウモロコシ〉



6000倍

〈ワカメ〉



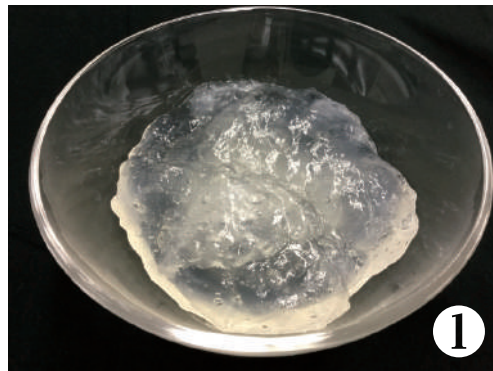
6000倍



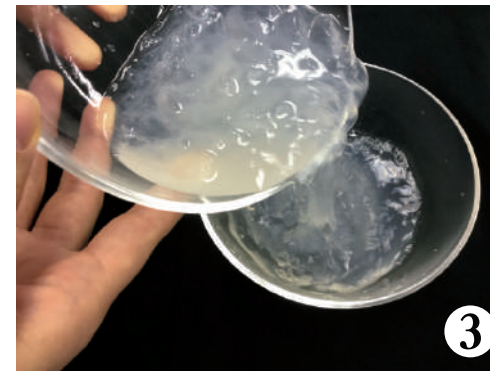
# 非加熱粉末化製法

152種の原材料を自然の力で発酵させることでつくり出された酵母は、その活性力を失わぬよう非加熱で粉末化させる。

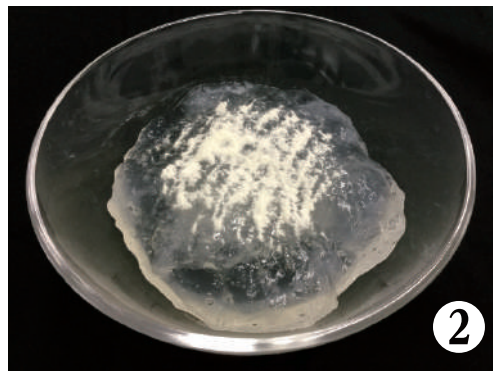
## 《片栗粉を用いた実験(炭水化物分解)》



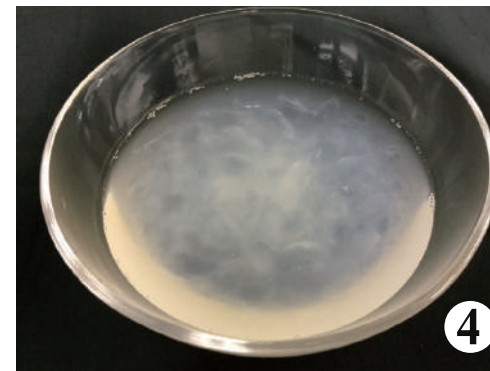
硬くゲル化した片栗粉の固まり。



1分間ほど混ぜこむと液体化していく。(別のボウルに流し込めるほど)



『フローラバランス グランプロ』を1包ふりかける。



ほぼ液体化した状態。