

ホルモンバランスにも関わる タンパク質と油

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下さい。



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。

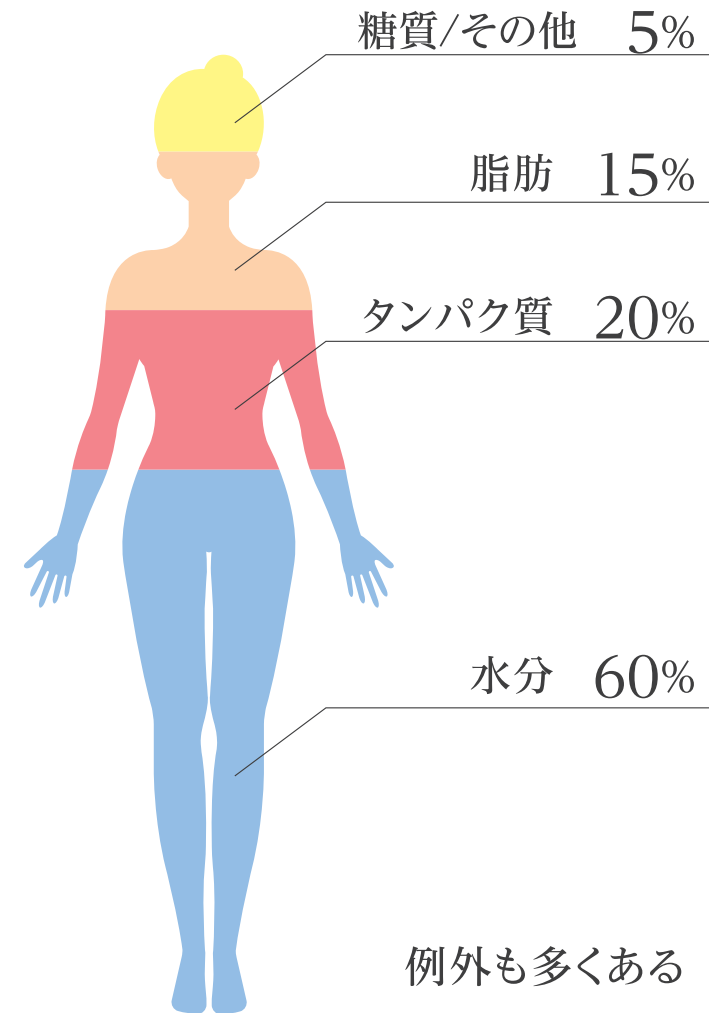
- ◎ 本製品は、サロンにおける施術サービス効率を補完するために研究開発された、内面美容食品です。
一般消費者の方へは、必ずサロン店頭にて専門スタッフの対面によるカウンセリングを行い、施術コースや施術の目的、コンディション等を十分把握し、しっかりと商品についてご説明した上で販売するようにお願い申し上げます。
- ◎ 健康食品は法律上食品に分類され、お薬ではありません。
そのため薬機法などの規制により効果効能は謳えません。
- ◎ 薬機法では、食品が薬品より優れていると誤解されるような表現を禁じています。
- ◎ お客様(消費者)にお話される際は、薬機法を頭に入れてお話下さい。
- ◎ この資料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



タンパク質で作られるもの

- ①筋肉、コラーゲン、髪、爪、血管など
- ②ホルモン
- ③酵素





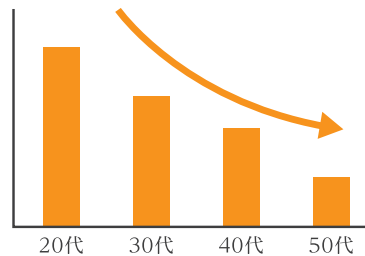
代表的なアミノ酸の働き

■ 「若さのマスターホルモン」

HGH (ヒト成長ホルモン) とアミノ酸

有効なアミノ酸: アルギニン・グルタミン・オルニチン・グリシンなど

・HGH分泌のピークは20代!



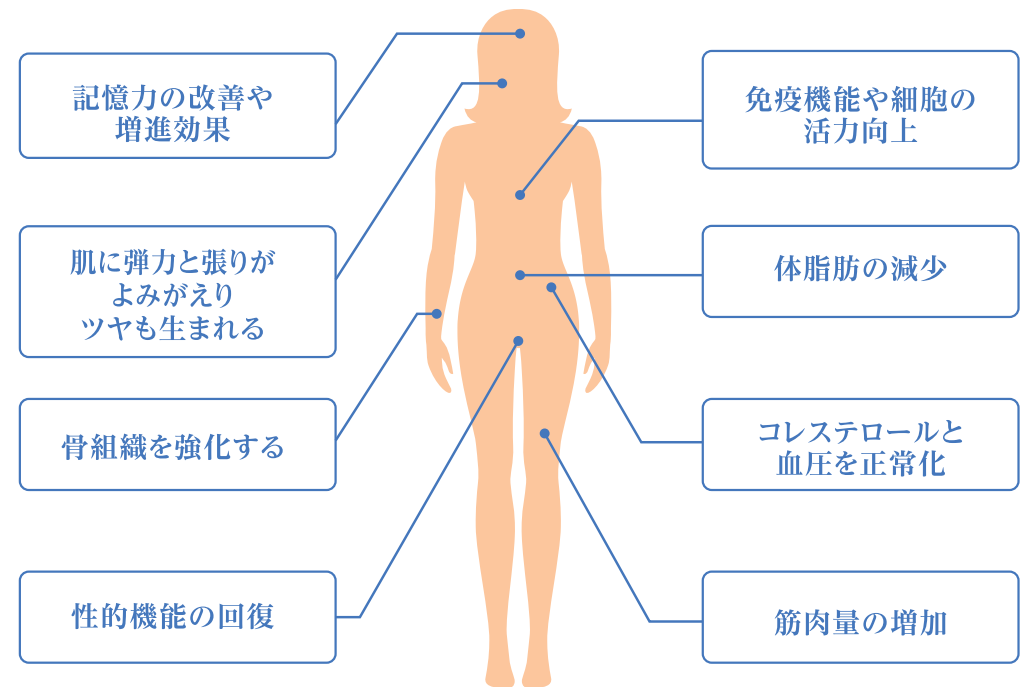
・HGHが最も盛んに分泌されるのは、眠りについてから1時間後!



就寝前にタンパク質やアミノ酸を摂取すると...

- ・HGHの分泌が促進
- ・細胞の新陳代謝UP
- ・筋肉修復UP
- ・ダイエット効果UP

■ HGH (ヒト成長ホルモン) による効果





プロテインは筋肉のためだけでない!

■ タンパク質は命の材料

タンパク質の優先順位

タンパク質は身体にとって(=生命の維持に)重要な順番に消費されていく。

優先順位

高

1 内臓と血液を作る

2 細胞を修復する

3 ホルモンを作る(内臓の消化液や酵素、脳内物質に変化、心身の健康維持)

4 骨を作る(骨の根本的な部分を作っているのはタンパク質である)

5 筋肉を作る

低

6 粘膜や肌を作る



1日のタンパク質摂取量

体重

_____ kg

||

1日に必要なタンパク質量

_____ g

とりささみ
100g



23.0g

ぶたもも肉
100g



21.3g

牛ひき肉
100g



19.0g

たまご
1個



6.2g

まぐろ赤身
5切れ



15.8g

焼き魚
1切れ



17.8g

木綿豆腐
1/2丁



9.9g

納豆1パック
50g

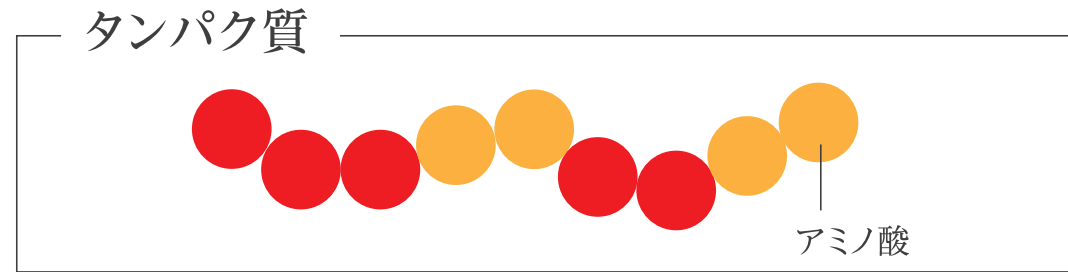


8.3g



タンパク質とは

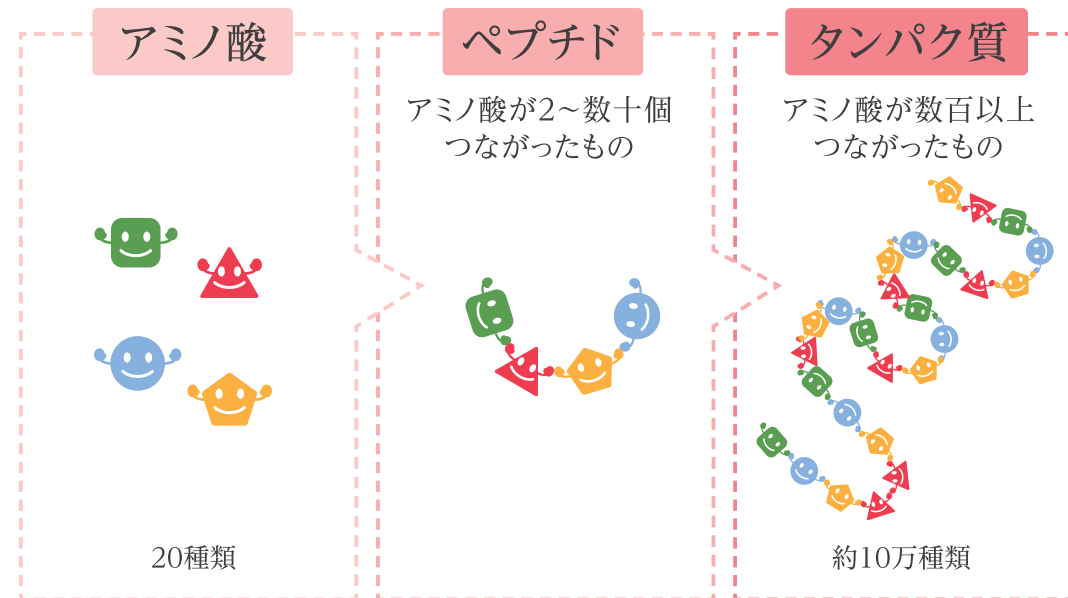
- 三大栄養素のひとつ
- 20種類のアミノ酸から作られる高分子化合物



1 アミノ酸

2~50 ペプチド

50~ タンパク質





アミノ酸とは

必須アミノ酸

- ・ バリン
- ・ イソロイシン
- ・ ロイシン
- ・ メチオニン
- ・ リジン
- ・ フェニルアラニン
- ・ トリプトファン
- ・ スレオニン
- ・ ヒスチジン

} BCAA

非必須アミノ酸

- ・ アルギニン
- ・ グリシン
- ・ アラニン
- ・ セリン
- ・ チロシン
- ・ システイン
- ・ アスパラギン
- ・ グルタミン
- ・ プロリン
- ・ アスパラギン酸
- ・ グルタミン酸

タンパク質

アミノ酸スコア

■ 「アミノ酸スコア」とは、タンパク質のバランスの良さの指標

アミノ酸スコアとは、栄養学的に定められた基準値に対する、食品の含有必須アミノ酸の割合のなかで、最も低い数値を示す。タンパク質の合成には9種類全てが必要なため、最低の数値がタンパク質の合成量になる。アミノ酸スコアが高いほど、優秀なタンパク質といえる。



バランス良く栄養を
摂取できている状態

樽の理論

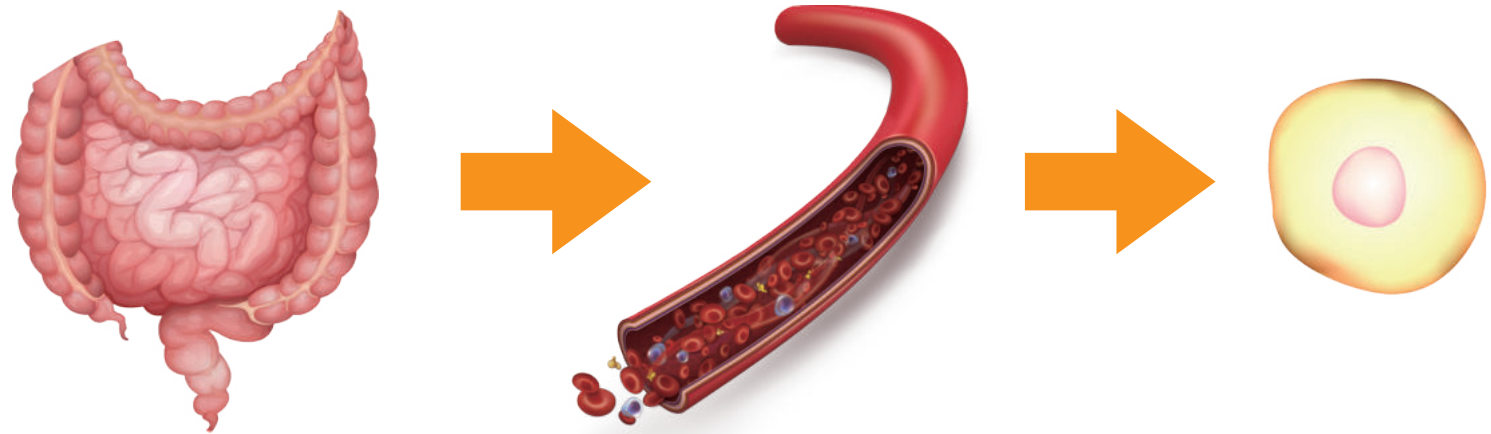


一部の栄養が
不足している状態

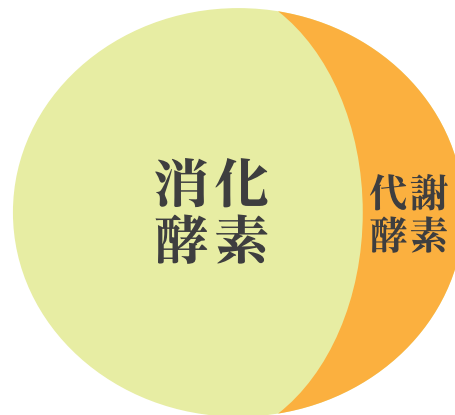


タンパク質が摂ればいいのか

①腸内環境



②酵素





タイトル タイトル タイトル タイトル

① 添加物一切なし

② ギルトフリー

- ・乳成分不使用
- ・白砂糖不使用
- ・遺伝子組換え原料不使用
- ・トランス脂肪酸フリー
- ・コレステロールフリー
- ・グルテンフリー

③ 低GI有機アガベシュガー使用

GI値とは、血糖値の上がりやすさを表すもの。

血糖値が上がりやすい「高GI食品」は太りやすく、糖化もしやすい。

④ 植物由来

- ・エンドウ豆+大豆+発芽玄米



タイトル タイトル タイトル タイトル

⑤ 満腹感サポート

- ・グルコマンナン
- ・ホワイトチアシード

⑥ 腸内環境

- ・有機アガベイヌリン
- ・穀物麴抽出物

- ・オーツ麦
- ・ビタミン&ミネラル
- ・カフェインフリー



体と油の関係

1 細胞膜や脳細胞を構成する

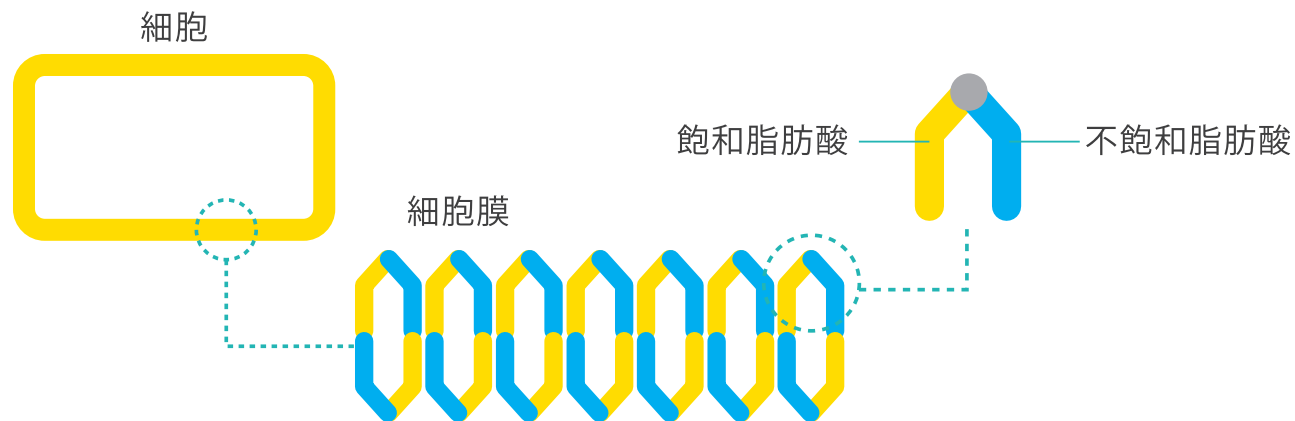
[細胞膜の働き]

- 細胞への酸素や栄養素の取り込み
- 細胞内の老廃物の排泄
- 情報の伝達



2 脳細胞の60%は脂質

神経伝達を担う受容体は「オメガ 3」で出来ている



悪い油 ～ 過酸化脂質&トランス脂肪酸&過剰なリノール酸 ～

1 過酸化脂質

「油」が空気に触れたり、加熱されると、酸化され、過酸化脂質に変質されてしまう。

いわば、腐った油であり、有害な活性酸素そのもの。体の中の油をどんどん酸化させていく超悪玉。腸の中が酸化すると腸の汚れも進み、酵素を無駄遣いさせると言われている。

例) 居酒屋の揚げ油、時間が経ったフライ、長時間寝かせたカレー、スナック菓子など。



2 トランス脂肪酸

液体の「油」の性質を変えて、強制的に固化した脂がトランス脂肪酸。

トランス脂肪酸は血管内で固まりやすく、中性脂肪や悪玉コレステロールを増加させる原因となる。その結果、血液がドロドロになり、代謝機能が落ち、ダイエットの妨げになる。代表的なトランス脂肪酸はマーガリン。この他、スナック菓子や、菓子パン、チョコレート、ファストフードに含まれているショートニングなどもトランス脂肪酸を含む。

3 主要国の取り組み表

日本		特に規制はない。
アメリカ		「安全とは認められない」として、食用に用いることを原則禁止とする。
ブラジル		トランス脂肪酸量を栄養ラベルの項目に表示することを義務化。
イギリス		摂取カロリーのうち、トランス脂肪酸を2%以下にするように勧告している。
カナダ		トランス脂肪酸量を栄養ラベルの項目に表示することを義務化。
デンマーク		国内全ての食品において、油脂中のトランス脂肪酸の含有率を2%までにする。
韓国		加工食品にトランス脂肪酸含有量の表示を義務化。レストランや小中学校でも規制がある。
ドイツ		マーガリンの摂取とクローン病の因果関係が証明され、マーガリンの使用が制限。
オーストリア		人工的なトランス脂肪酸が100gあたり2g以上含む油脂の使用を禁止。

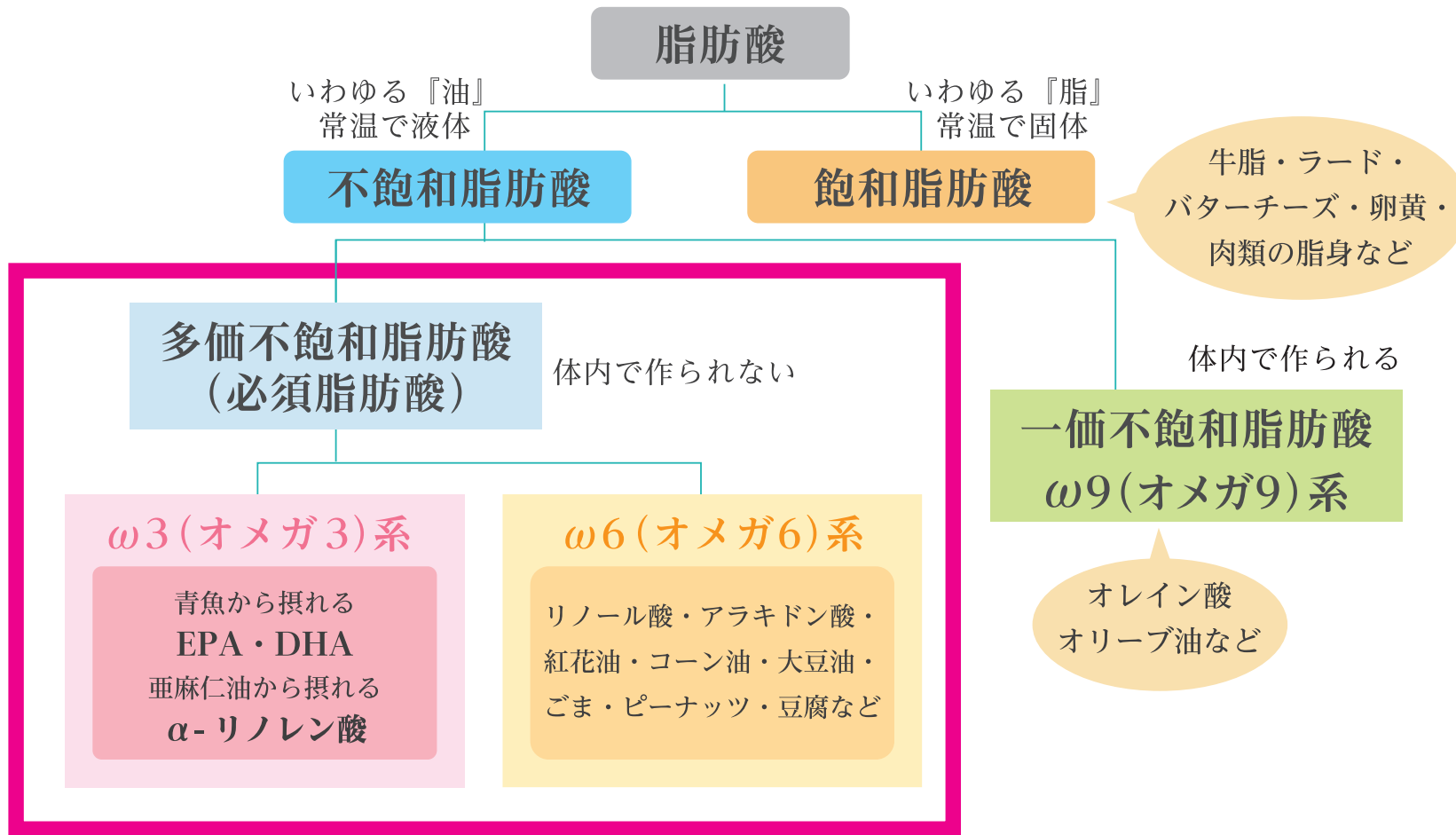
ニューヨークでは販売禁止。マーガリンは、まるで「人工的なプラスチック」?

昔、アメリカの自然食品店の店主が、マーガリンを日光の当たる窓際に2年半さらしておきました。いつまで経っても酸化もせず、カビも生えず、虫もたからず何も変わっていませんでした。彼は「これはプラスチックだ」と思ったそうです。ニューヨークではマーガリンは販売禁止になっています。トランス型のマーガリンは、植物油を加工して作る人工的な食品で、体内ではまったく代謝できません。そのうえ、細胞膜の一部を形成し、質を悪化させる悪玉脂肪です。いみじくも店主がプラスチックに例えたように、きわめて人工的な化学製品にも近いような食品であると言っても過言ではありません。



2種類のおぶら ~「油」と「脂」~

● 脂肪酸の分類



引用：病気がイヤなら「油」を変えなさい！