

プロテインダイエットとは

効果的なダイエット方法のひとつとして注目されている「プロテインダイエット」は、アミノ酸の集合体であるタンパク質を豊富に摂取し、脂肪を燃焼させやすくするダイエット法です。プロテインの摂取と有酸素運動の両方を上手に組み合わせると、大きな効果が得られます。大豆プロテインには、体脂肪とコレステロールの両方を減らすという、動物性タンパク質にはない長所があるため、ダイエッターに適したプロテインだと言えます。

プロテインダイエット方法 BEST5

ダイエットにカロリーコントロールは重要ですが、モナリザサプリメントは約1食80Kcalという超ローカロリー食です。それぞれのライフスタイルに応じて無理せず簡単に3食の内1食を代替えるだけで簡単にダイエットが可能です。



MONA LISA SUPPLEMENT Protein Cocoa 風味

ココア味で飲みやすいプロテインです。必須アミノ酸9種類を含み各種アミノ酸バランスに優れ、さらに食物繊維を十分に取入れた大豆たんぱく食品です。1食約82カロリーで代替食やダイエット・コンディション調整に最適です。



【お召し上がり方】 体重 1kg あたり 0.4g (体重 60kg : 約 25g)
【容量】 350g

栄養分析表示	25g あたり	アミノ酸組成	25g に含まれる大豆プロテインのアミノ酸組成	
水分	1.1g	アラニン	0.9g	メチオニン 0.2g
たんぱく質	14.1g	アルギニン	1.6g	フェニルアラニン 1.1g
脂質	0.6g	アスパラギン	2.5g	プロリン 1.1g
炭水化物	8.1g	シスチン	0.2g	セリン 1.1g
灰分	0.9g	グルタミン酸	4.2g	スレオニン 0.8g
ナトリウム	0.1g	グリシン	0.9g	トリプトファン 0.3g
カロリー	82.7kcal	ヒスチジン	0.5g	チロシン 0.8g
		イソロイシン	1g	バリン 1.0g
		ロイシン	1.7g	
		リジン	1.3g	

大豆イソフラボン含有量 25g あたり
イソフラボンアグリコン 81mg 含有

MONA LISA SUPPLEMENT Protein Milk Tea 風味

女性には飲みやすかったプロテインを甘さ控えめのミルクティー味にした大豆たんぱく食品です。必須アミノ酸9種類を含み、各種アミノ酸バランスに優れ食物繊維が摂取できます。1食約75カロリーで代替食やダイエット・コンディション調整に最適です。



【お召し上がり方】 体重 1kg あたり 0.4g (体重 60kg : 約 25g)
【容量】 350g

栄養分析表示	25g あたり	アミノ酸組成	25g に含まれる大豆プロテインのアミノ酸組成	
水分	1.1g	アラニン	0.9g	メチオニン 0.2g
たんぱく質	14.0g	アルギニン	1.6g	フェニルアラニン 1.1g
脂質	0.1g	アスパラギン	2.5g	プロリン 1.1g
炭水化物	7.9g	シスチン	0.2g	セリン 1.1g
灰分	0.9g	グルタミン酸	4.2g	スレオニン 0.8g
ナトリウム	0.1g	グリシン	0.9g	トリプトファン 0.3g
カロリー	75kcal	ヒスチジン	0.5g	チロシン 0.8g
		イソロイシン	1g	バリン 1.0g
		ロイシン	1.7g	
		リジン	1.3g	

大豆イソフラボン含有量 25g あたり
イソフラボンアグリコン 81mg 含有

痩身専用プロテイン

MONA LISA SUPPLEMENT

Protein

大豆プロテインが女性らしいカラダを保つ



飲みやすい 2種類の味

Cocoa 風味

Milk Tea 風味

SEIKOSHA

株式会社 誠鋼社

〒101-0061 東京都千代田区神田三崎町 2-7-6 浅見ビル 3F
TEL.03-3234-1039 FAX.03-3234-1038
http://www.seikosha-net.co.jp/




プロテインとは？糖質や脂質と並ぶ三大栄養素のひとつ「タンパク質」

「プロテイン」とは、肉や魚、大豆などに含まれているタンパク質のことを指します。栄養補助食品の名称としても親しまれています。プロテインには、大豆タンパク由来のソイプロテイン（大豆プロテイン）があります。大豆が原料で吸収は遅いが効果は持続、ダイエットには最適とされています。モノリザプロテインは、大豆たんぱく質を主成分とするプロテイン（栄養補助食品）です。



女性らしいカラダを保つために最適な大豆プロテイン



Protein MONA LISA SUPPLEMENT 【大豆プロテイン】

- 痩身専用プロテイン
- 約1食80kcalという低カロリーの超痩身プロテイン
- サイリウム（食物繊維）を多く含む
- 必須アミノ酸9種類を配合
- とにかく美味しい、飲みやすいココア味とミルクティー味
- 溶けやすく、だまになりにくい

ソイプロテインについて

ソイプロテインとは、つまり大豆プロテイン。植物性のタンパク質を豊富に含んでいる大豆を原料としたプロテインです。



健康に非常にいい!! コレステロール値のコントロール

大豆に含まれるイソフラボン・サポニンなどの成分は、老化を防ぐ抗酸化作用や、コレステロール値 低下作用、ホルモンバランスを正常に保つ働きがあるとして、タンパク質以外の部分でも健康に良い 食品として注目されています。



女性らしいカラダに

大豆プロテインに含まれるイソフラボンは女性ホルモンに構造が似ていることから、女性らしい体を保つのに最適なプロテインとも言われています。



脂肪が落ちやすい

甲状腺という組織の動きを活性化させることにより、全身の細胞の代謝を高める働きがあり、食物繊維も豊富なので、ダイエット時に使用すると他のプロテインに比べて脂肪が落ちやすくなるという実験データもあります。

ソイプロテインの不思議



スポーツマンが使っているイメージが強いですが？

プロテイン自体には筋力を付けるという効果はありません。プロテインの主成分である「タンパク質」が筋肉になるから筋肉がつくイメージがあるだけです。



スポーツをしてない人は必要ない？

タンパク質は通常の食事では摂ることが出来ませんが、食事だけでは足りないということがあります。このようなときに補助としてプロテインを使うとよいです。私たちの体に必要でありながら自分で作ることができない「必須アミノ酸」もプロテインにより摂取することが可能です。



食べ物からタンパク質を摂取すればいいのでは？

確かに食べ物から摂取できるのであればそれでもいいのですが、プロテインの良いところはタンパク質以外の余計なものが少なく例えば、魚やお肉に含まれる「脂質」を取り除いた必要なタンパク質だけを摂取することが可能になります。更に食品に含まれているタンパク質は吸収までに時間がかかりますが、プロテインは摂取することを目的としてため体に早く吸収されます。



プロテインのタンパク質とアミノ酸をとるとどうして痩せるの？

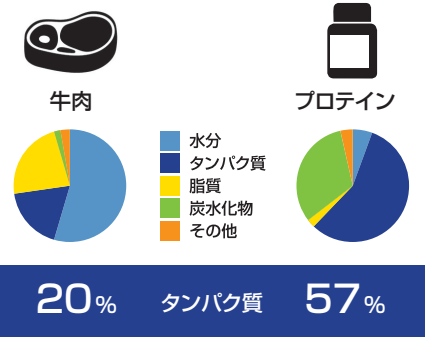
大豆（ソイ）に含まれる成分には、基礎代謝を上げる力があり、ダイエットに必要な脂肪燃焼効率が上がります。比較的吸収の早いホエイプロテインと比べると、ゆっくりと吸収されますので、持続性もありますし満腹感も持続します。又アミノ酸を摂取すると痩せる効果だけでなくリバウンドしにくい体になると言われています。筋肉の素になるアミノ酸を取りながらダイエットすると三食食べても筋肉をキープしながら脂肪を落とすことが出来るんです。重要なのは筋肉を落とさずにダイエットすることなんです。

プロテインの役割と必要な理由

Point 1

タンパク質はとても重要な栄養素である

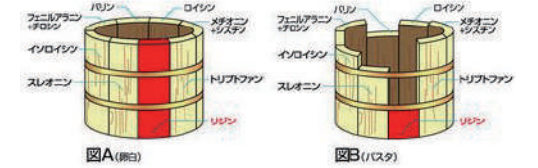
プロテインはタンパク質であり、私たちの体には欠かせないものです。カラダを構成するときにタンパク質が食事だけでは足りないことがあります。それを補うこのプロテインです。人間の体を作っている成分で一番多いのは水分、という話を聞いた事がある人は多いと思います。実は、水分の次に多いのはタンパク質なんです。筋肉はだけでなく、皮膚や爪や髪の毛、内臓など体の重要な組織を作るための主な材料はタンパク質です。



Point 2

タンパク質はアミノ酸の集合体であり

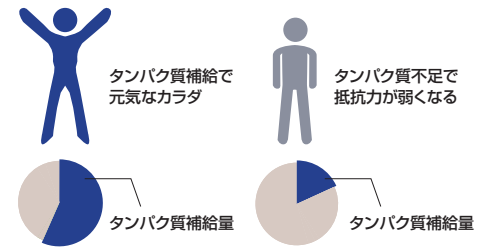
特に必須アミノ酸は自分で作ることはできず、体外から取りこむしかありません。つまりプロテインは体にとって重要な栄養を含む「食品」とは異なるわけです。このなかで、ロイシンやリジンなど、人間の体内で合成できない9種類の必須アミノ酸をバランス良く含むものが良質なタンパク質とされます。



Point 3

タンパク質が不足すると...

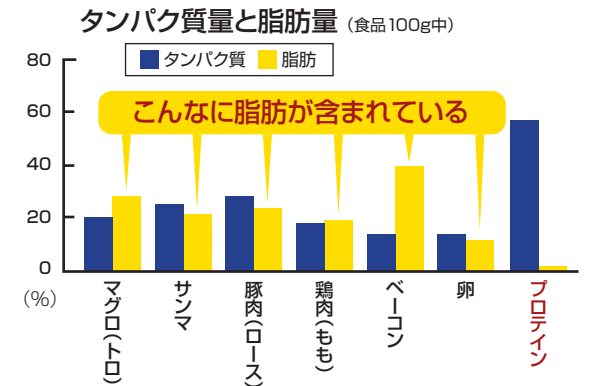
筋肉の構成が維持が出来なくなることから筋力の低下が起こります。筋力が低下すると基礎代謝が悪くなり、太りやすい体になります。また、体の抵抗力を強くしているのもタンパク質であり、不足すると抵抗力が弱くなり風邪や病気を発生し易くなります。



Point 4

必要な栄養だけを効率よく補給できる

タンパク質は肉類などにも沢山含まれていますが、高タンパク質な食品は脂肪分も一緒に含んでいる事が多いのです。(例外もあります) だからタンパク質を補給しようと肉類を沢山食べると、脂肪の摂り過ぎで肥満に...なんていう心配もあるわけです。しかし、プロテインは高タンパクでありながら、含まれる脂肪分はごくわずか。普通の食品にも高タンパク・低カロリーなものはありますが、さすがにプロテインにはかないません。つまり、余計な栄養を摂らずに、必要なタンパク質を効率よく補給できるという事になります。



Point 5

補給が簡単で保存も簡単

タンパク質をたくさん含んでいる肉や卵、魚などは、食べる前に料理する必要がある事がほとんどです。もちろん生で食べられる場合もありますが、生物(なまもの)なので早く食べないとすぐに悪くなってしまいます。でもプロテインなら、お水さえあれば2~3分ですぐに栄養補給できます。粉末タイプのプロテインの場合、未開封なら数年持つものもあるくらいですから保存性も抜群です。



Point 6

タンパク質を短時間で吸収できる

一般的にタンパク質は消化が大変で、吸収されるまでに時間がかかります。肉類などは、胃袋で消化されて腸に送られるまでに4時間近くかかることもあるそうです。大豆タンパクは、分解・吸収に比較的時間がかかりますが、その分長い時間体にとどまってくれるので、吸収の速いプロテインに比べて満腹感も得やすく、長い時間効果が続きます。

大豆プロテイン	<ul style="list-style-type: none"> ■ 筋肉のエネルギー源となるBCAA(分岐鎖アミノ酸)が豊富 ■ 速やかな吸収が狙え、体内での利用効率に優れている 	<p>内側からカラダを引締めたい方</p>
ホエイプロテイン	<ul style="list-style-type: none"> ■ 血中コレステロール値や中性脂肪の低下に関係している ■ 基礎代謝の活性化、燃焼のサポートが期待できる 	<p>筋肉を大きくしたい方</p>