

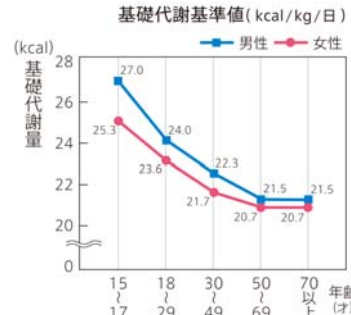
なぜ痩せられないの？

運動だけ、カロリーコントロールだけ、では痩せられない

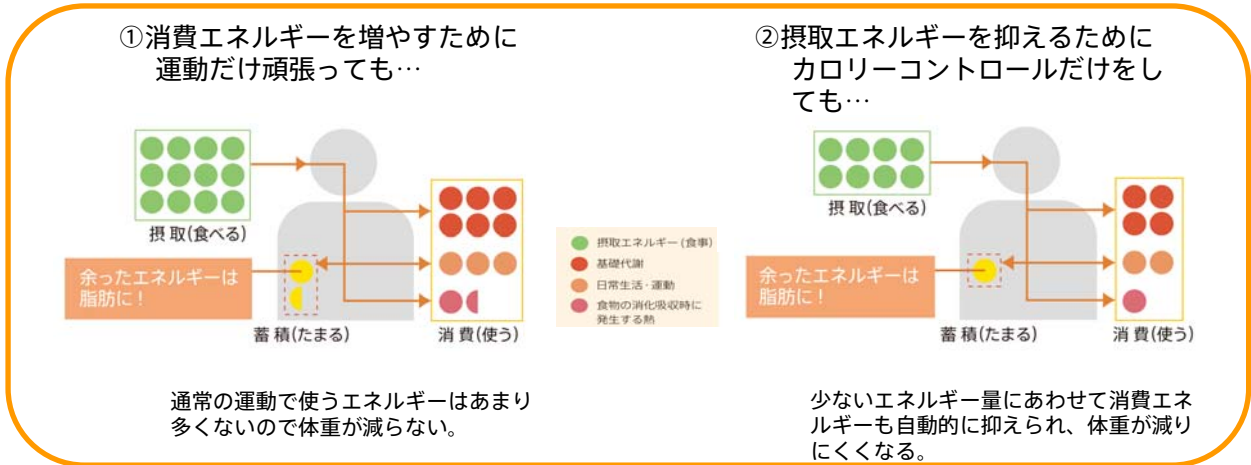
消費エネルギーの約6割を占める基礎代謝は、年齢とともに低下するため「食べる量が変わらないのに太りやすくなった」と感じる女性は多いはず。

やせよう！と思うと、まず意識するのが運動不足の解消。でも、たった1kgの体脂肪を落とすためにはオリンピック選手並みの速さでフルマラソン×3回分も走らないといけないのです。

また、食事制限だけでも、少ないエネルギー量に応じて体が自動的に消費エネルギーを抑えるため、徐々に体重が減りにくくなり、ダイエットをやめると急激にリバウンドしてしまいます。食事量を減らすことで栄養不足になり「お肌がガサガサ」ということも。上手にやせるためには「効率的な運動」+「摂取カロリーコントロール」が必要です。



【出展：厚生労働省策定 日本人の食事摂取基準（2005年度版）】
※上のグラフの数値×体重が1日の基礎代謝基準値です。

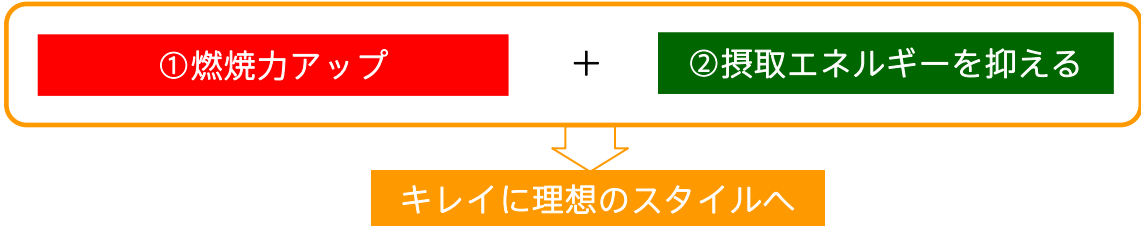


ポーラのダイエットプログラムは

“二股主義” でキレイに痩せる

「燃焼力をアップして消費エネルギーを増やす」「食事制限で摂取エネルギーを抑える」という「二股」の作戦がダイエットのカギ。摂取エネルギーを上手にコントロールしながら、同時に効率よく消費エネルギーを増やしていけば、体内のエネルギーが足りなくなり、不足分は蓄積されているエネルギー（余分な脂肪）から使われます。

また、摂取エネルギーを抑えても必要な栄養素をしっかり摂り、食事制限によるストレスを感じないようなダイエットプログラムを組むのが健康にも美容にも大切なこと。燃焼力をサポートしつつ、おいしく食べる。無理なく続けられることもダイエットのポイントです。



理想のスタイル作りへ、3つのサポーター登場

ポーラの新しいダイエットプログラム「ビューティスタイル」は3つのアイテムを用意しました。
 燃焼力に着目した飲みやすいカプセルタイプのサプリメント「バーンアップ」
 食事置き換え型で栄養バランス重視の「カロリーコントロールシェイク」
 噛みごたえがある硬めの食感で空腹感をいやす「サブミールビスケット」。
 今までダイエットを続けられなかった女性も、ついに嬉しいスタイルへと近づかず。

ポイント1 燃焼力に着目

■ビューティスタイル バーンアップ

60粒 ¥5,250

リフィル 180粒 ¥13,650

太りやすくやせにくい現代女性の燃焼力に着目。食べると汗が噴き出すほど辛い香辛料「花椒(かしょう)」をメイン成分として配合。唐辛子エキス(カプサイシン含有)、生姜エキスなどもプラス。辛いものを食べて汗をかくのが健康によいとする中国四川地方でずっと重宝されてきた素材です。1日2粒を目安に。(ソフトカプセルなので飲んだ時の辛さはありません)



ポイント2 摂取エネルギーを抑える

■ビューティスタイル カロリーコントロールシェイク

14袋 ¥7,350

低脂肪乳で作る、コクのある食事置き換え型シェイク。1食分(1袋)約170kcal(おにぎり1個分程度。※200ml低脂肪乳にとかした場合)で満腹感は充分。無理なく短期間で手ごたえが。ビタミン、ミネラル、食物繊維など必要な栄養素も簡単に摂取できます。美容サポート成分「コラーゲン」や「ヒアルロン酸」などもプラス。また、日々のリラックスを助ける「テアニン」も配合。ココア、バナナ、抹茶、女性に人気の3つの味をセット。1日1回の置き換えが目安です。



■ビューティスタイル サブミールビスケット

42袋 ¥2,310

1袋たった17kcal。五穀(玄米・大麦・小麦・大豆・ハト麦)を使用した香ばしい風味です。噛みごたえがある硬めなビスケットなので、空腹感をいやします。食物繊維とミネラルも配合。1日3袋を目安に(ヨーグルト1/2個分程度)。シェイクと一緒に、もしくは間食の代わりに。



(すべて税込価格)

「ビューティスタイル」の「ダイエットプログラム」例

A子さん(30歳/身長160cm/体重66kg/基礎代謝量1430kcal)が

体脂肪1kg(7000kcal)を減らすためには?

「基礎代謝」以上に摂取しているエネルギーをコントロールしましょう。
 1日に500kcal減らすと、2週間で体脂肪1kg、1ヶ月で体脂肪2kgの減量が目安です。

■ある日のAさんの食事 <総合計1930kcal>

<朝食>	270kcal	<夕食>	790kcal
クリームパン1個(270kcal) コーヒー(ブラック)1杯(0kcal)		ごはん1膳(170kcal) 鳥のからあげ4個(280kcal) ポテトサラダ1人前(200kcal) ビール1缶(140kcal)	
<昼食>	670kcal		
チーズバーガー1個(300kcal) フライドポテトS(230kcal) 炭酸飲料M(140kcal)		<間食> 200kcal	
		焼きプリン1個(200kcal)	

昼食をカロリーコントロールシェイク(170kcal)に置き換えると500kcalダウン。

7000kcal(体脂肪1kg) ÷ 500kcal = 14日間

14日間で1kg体脂肪減量。
 空腹を感じたときはサブミールビスケットを。カロリーコントロールシェイクと一緒に摂ってもOK。



A子さんのカロリーコントロール例



※同じ身長・体重の方でも、運動量や筋肉量などによって基礎代謝量は異なる場合があります。

ビューティスタイル商品概要 <2007年5月1日発売>

ポーラ ビューティスタイル パーンアップ 21g (350mg×60粒) 5,000円 (税込5,250円) 花椒加工食品 1日2粒を目安に、かまずに水などでお召し上がりください。			
栄養成分表示 1粒 (350mg) あたり			
エネルギー	2.0kcal	炭水化物	0.055g
たんぱく質	0.13g	ナトリウム	0.43mg
脂質	0.14g	ビタミンB ₁	0.50mg
花椒	70mg	唐辛子エキス (カプサイシン2.8%以上含有)	3.3mg
オルニチン	20mg	生姜エキス (6-ジンゲロール1.5%以上含有)	5mg

ポーラ ビューティスタイル カロリーコントロール シェイク 14袋 (325.7g) 7,000円 (税込7,350円) 栄養調整食品 低脂肪乳 (200mL) に溶かし、1日3食のうち1食を本品に置き換えて、食事代わりにお召し上がりください。			
栄養成分表示			
	マイルドココア (5袋)	マイルドバナナ (5袋)	抹茶ミルク (4袋)
1袋あたりの内容量	23.0g	23.5g	23.3g
エネルギー	75kcal	77kcal	77kcal
たんぱく質	1.0g	1.0g	1.0g
脂質	0.74g	0.47g	0.56g
糖質	3.9g	3.4g	3.5g
食物繊維	6.0g	6.0g	6.0g
ナトリウム	105mg	125mg	130mg
3味共通			
鉄	4.0mg	ビタミンB ₁	0.6mg
カルシウム	50mg	ビタミンB ₂	0.6mg
亜鉛	4.0mg	ビタミンB ₆	0.6mg
銅	0.4mg	ビタミンB ₁₂	0.80μg
クロム	0.020mg	ビタミンC	50mg
ビタミンA	200μg	ビタミンD	1.7μg
		ビタミンE	3.0mg
		葉酸	80μg
		パントテン酸	1.7mg
		ナイアシン	6.0mg
		コラーゲン	1000mg
		ヒアルロン酸	400μg
コラーゲン	1000mg	テアニン	20mg
ヒアルロン酸	400μg		

ポーラ ビューティスタイル サブミール ビスケット 1枚×42袋 2,200円 (税込2,310円) 栄養調整食品 1日3袋を目安にお召し上がりください。			
栄養成分表示 1袋 (5g) あたり			
エネルギー	17kcal	オリゴ糖	0.080g
たんぱく質	0.61g	亜鉛	0.47mg
脂質	0.24g	ナイアシン	0.80mg
糖質	3.4g	ビタミンB ₁	0.073mg
食物繊維	0.59g	ビタミンB ₂	0.080mg
ナトリウム	14mg	ビタミンB ₆	0.080mg

資料編

自律神経と肥満

現代社会の生活では、運動不足、精神的ストレス、過度な冷暖房、昼夜逆転気味の生活などで、自律神経の働きが衰えてしまいがちです。

その結果、肩こりや冷え性、慢性的な疲れ、低体温などの不調だけでなく、基礎代謝が減れば食欲も減るという自然に出来ていた「食欲のコントロールができない」さらに、脂肪を燃やして必要な熱を作れないことなどが原因の肥満が起こりやすくなっているのです。

<自律神経とは>

自律神経とは、生命維持に不可欠な神経で私たちの意志とは無関係に、内臓や血管などの働きをコントロールし、体内の環境を整えています。人間の体の90%は自律神経によってコントロールされているとも言われています。

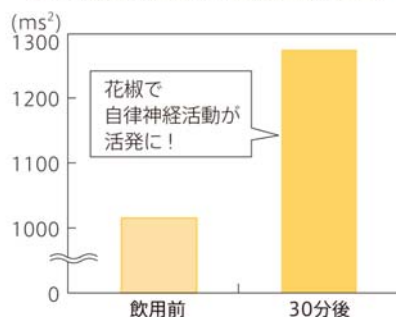
<自律神経の働き>

脳の血糖値が低下すると、自律神経を通じて「空腹だ」という信号が送られ、空腹を感じます。食事をして、十分に血糖値が上昇すれば、今度は「満腹だ」という信号が送られるため、満腹を感じて食べ終わるのです。またエネルギーを摂りすぎた場合も、自律神経が体内の脂肪を燃やして、熱として発散させるように信号を送ります。つまり、自律神経がしっかりと働いていれば、必要以上に食べ過ぎて、太ってしまうことはないのです。

自律神経を活発にする注目素材あり！

京都大学大学院 人間・環境学研究所 森谷敏夫教授との共同研究で中国で香辛料として古くから使用されている「花椒(かしょう)」が自律神経を活発にすることを発見しました。

① 花椒配合製品での自律神経活動度



健康な男子大学生8名に花椒エキスを飲用させ、30分間安静にした後計測しました。30分後には自律神経活動が120%まで上昇しています。

(ポーラ健康科学研究所調べ)

<花椒とは>

花椒は中国で古くから食されている香辛料で、強い辛味と独特の香りがあります。特に四川省は花椒の最大の産地です。夏と冬の寒暖の差が大きい四川省の気候が花椒の成育に適しているため、その品質は最高級といわれています。また湿度が高い四川省では、「辛いものを食べて汗をかくことで健康を保つ」ために、料理に花椒が多く使われています。



花椒の実

自律神経の働きを活発にするためには、「運動をする」、「早寝早起きをする」、「規則正しいバランスの取れた食事をする」など乱れた生活を整えることも大切です。

からだをたくさん動かそう！

カロリーコントロールだけで体重を減らすと、体脂肪とともに、大切な骨や筋肉まで減ってしまいます。
筋肉が減ることで基礎代謝が低下し、食事を減らしても次第にやせにくい体に。
 こまめに体を動かすことで、ダイエット中に減少しやすい骨や筋肉を維持し、基礎代謝を高めて太りにくい体質にしましょう。

ちょっとからだを動かすだけでこんなにメリットが

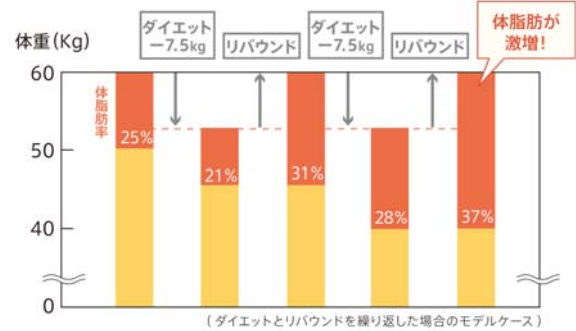
① 筋肉を落とさず、基礎代謝を高めて太りにくい体をつくる

② むくみやコリなど、体の不調を解消する

③ ストレス解消になり、はつらつとした気分になる

<筋肉や骨が減るとどうなる？> リバウンドを2回繰り返すと体脂肪が激増！！

カロリーコントロールだけで急激なダイエットをすると体脂肪だけでなく、大切な筋肉や骨まで減ってしまいます。しかし、その後リバウンドする時に増えるのはほとんどが体脂肪。
 グラフのように、リバウンドを2回も繰り返してしまうと、ダイエット前と体重は同じでも、実は体脂肪率は激増しているのです。
 エネルギーを1番消費する筋肉が減ると、ますますエネルギーを消費しづらい体質に。また、骨量が減ることで、将来「骨粗しょう症」になる恐れも。
 リバウンドしにくい健康的な体づくりのためにも、体を動かして筋肉を保ちましょう。



日常生活でたくさん動こう

「運動が大切」とはいえ、いきなりハードなことをするのは、挫折の原因。エレベーターでなく階段を使うといった日々の心がけだけでも、積み重なれば1日200～300kcalのエネルギー消費につながります。無理せず、毎日続けることが大切です。

たとえば…

掃除 (30分) 70kcal
 +
 買い物 (30分) 70kcal
 +
 入浴 (30分) 90kcal
 = 230kcalの消費!
 (チョコレートケーキ1個分)

(体重50kgの人の場合)

30分間の消費エネルギー目安 (体重50kgの人の場合)

掃除 (掃除機)	70 kcal
ぞうきんがけ	100 kcal
買い物	70 kcal
洗濯 (洗濯機)	60 kcal
アイロンがけ	70 kcal
散歩	70 kcal
乗り物 (電車・バス立位)	60 kcal
階段 (上る)	200 kcal
階段 (下る)	100 kcal
入浴	90 kcal

(参考：オン&オフ生活術)