

ドクターリセラ 美容学

エグゼクティブアドバイザー

福田 貴之

深い肌知識を持ち、肌理論を熟知するドクターリセラ専属アドバイザー。



<第4回>

ソイシェイプルでたんぱく質とイソフラボンを補おう!!

まだまだ暑い日がつづくこの季節は、さっぱりしたものが食べたくくなりますよね。しかし、さっぱりと簡単に食べられるそばやそうめんなどは炭水化物。エネルギーとしては必要な栄養ですが、炭水化物の摂りすぎはボディにも影響します。そんな季節は、体づくりの材料「たんぱく質」と、女性の味方「イソフラボン」配合で、不足しがちな栄養素を補給できる“ソイシェイプル”を取り入れてみてはいかがでしょうか。

美しい女性の味方 ソイシェイプル

1

大豆由来の ソイプロテイン

たんぱく質をソイ(大豆)にすることで、すっきりとした体づくりをサポート!

2

糖質カットの プロテイン

砂糖の代わりにエリスリトールを使用しているため、ダイエット中の方でも安心♪
食事の置き換えにもぴったり!



ソイシェイプル

<500g> 6,480円(税込)

配合成分

- **イソフラボン**：還元作用によるエイジングケア※
女性にとって欠かせない成分
- **エリスリトール**：糖質の中で、唯一カロリー0の成分
- **難消化デキストリン**：体を内側からすっきりさせる成分

※若々しさを保つケア

ソイシェイプルはどう良いのか? 詳しく説明していきましょう!! ▶▶▶

Q

たんぱく質ってどんな成分？

A たんぱく質は体の20%を占める成分で、肌、髪、爪をつくるために欠かせない栄養素。

1日に必要な摂取量は約40～50gですが、忙しかったり、体を動かすことが多いときは、倍の量のたんぱく質が必要になります。

たんぱく質を50g摂取するためには・・・



※100g当たりのたんぱく質含有量「日本食品標準成分表より」



たんぱく質が不足すると…?

毎日にハリがない…

美容の調子がよくない…

どんよりすることが増えた…

元気がでない…

ソイシェイプルは現代人に足りないたんぱく質・ミネラル・ビタミン・食物繊維の不足分を補います！

1食(25～30g)置き換えで・・・
1日に必要なタンパク質摂取量の約1/3を補えます!!

たんぱく質
10～12g

ミネラル
129.5mg

食物繊維
2.85g

Q

イソフラボンの摂りすぎにはならない？

A イソフラボンの摂取量は、厚生労働省で70mg/日とされています。

ソイシェイプル1杯分でイソフラボンは35mg。
1日2杯までは問題ありません。

編集後記

朝忙しい時に役に立つのが「ソイシェイプル」です。濃い目の1杯が朝の活力、そして美しさにつながります。ぜひ、アレンジしておいしい朝食に付け加えてみてください。

