

アイムプロテインは、
トレーナーの私が考える
理想のプロテイン。



MIO STILE GINZA 代表

寺田 大一氏
Daichi Terada

1980年鹿児島県生まれ。大人のためのパーソナルトレーニングジムMIO STILE GINZA代表。21歳の時にパーソナルトレーナーとして独立し、経営者や俳優・女優、スポーツ選手などを担当。大手ホットヨガスタジオLAVAのプログラム開発責任者や日本最大のファンクショナルトレーニングジムREAL FITの新規事業責任者も歴任。現在は都内で複数のジムを運営する傍ら、フィットネス業界向けのコンサルティング事業なども行う。

Experience

vol. 7
2020
May

Text: Yuki Nakajima (ORTHO co.)
Yusuke Ogino (JELLYFISH)
Photo: ISAO SATO
Design: Eichi Endo (JELLYFISH)

免疫 プロテイン 研究所

特別コラム

【総合監修】

NPO法人 免疫抗体
食品研究協会 理事長
九州大学生体防御
医学研究所 名誉教授
吉開 泰信



第5回 身体を健康な状態に保つ仕組み、 ホメオスタシス(生体恒常性)

外部環境の変化に応じて体内環境を正常に保つ働きのことを、ホメオスタシスと呼びます。例えば、人間は暑いと汗をかき、寒いと身体が震えますが、これはホメオスタシスの働きによって体温を一定に保とうとするためです。また、体内に水分が不足している場合に喉が渇くのも、ホメオスタシスの働きによるもの。ホメオスタシスが身体の変化に敏感に察知して、喉の渇きを知らせているのです。さらに、私たちの身体には、「自然治癒」と呼ばれる、意識的に行動せずとも健康な状態を保つための仕組みが備わっていますが、これもホメオスタシスの働きのひとつです。このように、ホメオスタシスはすべての生物に必要不可欠と言える非常に重要な働きをしており、「自律神経」「内分泌」「免疫」という大きく3つのシステムを備えています。

ホメオスタシスの3大システム

自律神経

交感神経と副交感神経が交互に入れ替わり、心身のバランスを保つ。

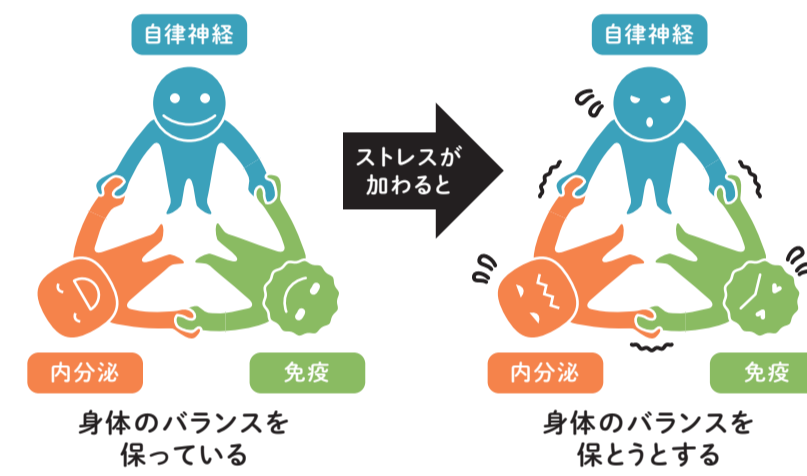
内分泌

全身のいたる所で作られるホルモンを身体に放出する。

免疫

ウイルスや細菌から身体を守る防衛システム。

通常はストレスを感じてもホメオスタシスの働きに異常は見られないのですが、過剰なストレスを受けるとこのバランスが崩れ、様々な悪影響が生じてしまいます。例えば、自律神経は交感神経と副交感神経のバランスで保たれていますが、過剰なストレスによってバランスが乱れると、呼吸や血圧に影響が出る場合があります。内分泌は全身のホルモンバランスをコントロールしていますが、バランスが崩れると新陳代謝や内臓の働きに悪影響を及ぼす場合があります。また、過度のストレスに晒されることで免疫機能が低下し、抵抗力が弱まってしまうこともあります。



ホメオスタシスが乱れる原因

ホメオスタシスは、体内環境を調整するために生物の無意識下で常に働き続けています。冒頭で紹介した外部環境の変化はもちろん、身体の状態が変化した場合にもホメオスタシスは機能します。もしホメオスタシスが機能しない場合、生物は生物として生きることができないと行って過言ではありません。ホメオスタシスは無意識下で当たり前のように機能しているものであるため、普段は意識することはあまりないかも知れません。しかし、生まれつき備わっている働きとはいえ、不摂生やストレスなどによって身体に悪影響を及ぼすことは、ホメオスタシスの乱れにつながってしまいます。

次号では、ストレスと自律神経について詳しく解説します。



im Protein RECIPE

アイムプロテインレシピ

ドリンク編

No.003
後味すっきり!
プロテイン・抹茶ラテ風

抹茶に含まれるカテキンやビタミンCも同時に補える!

① 付属のアイムボトルに200~220ccの冷水と水を2つ入れます。

② アイムプロテイン、抹茶粉末をボトルに入れます。

③ 製品の封を切り、全量をボトルに入れます。

④ ボトルの蓋をしっかりと閉め、しっかりとシェイクします。

⑤ 30回ほどシェイクし、パウダーが良く溶けたらできあがりです。

*50℃以上のお湯を使用すると、成分に含まれる抗体が失われる恐れがあるのでお控えください。

【材料】

- ・アイムプロテイン..... 1袋
- ・冷水..... 200cc ~ 220cc
- ・水..... 2個
- ・抹茶粉末..... 小さじ2杯

デザート編

たんぱく質たっぷりの健康スイーツ!

No.004
生クリーム不使用!
アイムプロテイン入り豆腐ティラミス

① 絹ごし豆腐をキッチンペーパーにくるみ、電子レンジで2分半チンしてしっかりと水切りをします。

② 絹ごし豆腐(①で用意した物)、マスカルポーネチーズ、砂糖、レモン汁、豆乳、アイムプロテインを入れ、ダマがなくなるまでよく混ぜます。 ※この時に攪拌機ではなく、泡立て器をご使用ください。

③ チョコビスケット(粉末状に砕いたものか、そのままでもOK)を用意します。

④ 器を用意し、お好みの量に合わせて、①→②→③→②の順番に層を重ねていきます。

⑤ 重ね終わったら、冷蔵庫で40分ほど冷やします。

⑥ 冷やし終わったら、最後にココアパウダーを振って完成です。

【材料(2人分)】

- ・マスカルポーネチーズ..... 150g
- ・絹ごし豆腐..... 180g
- ・豆乳..... 大さじ2杯
- ・アイムプロテイン..... 1袋
- ・砂糖..... 大さじ2杯
- ・レモン汁..... 小さじ1杯分
- ・チョコビスケット..... 8枚
- ・ココアパウダー..... 適量

41th

これまでも、
これからも、
まっすぐ正しく。

健康食品開発のエキスパートとして、
いのちの科学をやさしく人に
届けたい。

いのちの科学をやさしく人に

私たちオルトは健康食品開発のエキスパートとして、会報誌「Experience」を通じて健康に役立つ情報をお届けします。

発行元: オルト株式会社 住所: 東京都渋谷区渋谷1-19-5 渋谷美竹ビル 3F URL: <https://www.ortho-corp.jp> お問い合わせ 電話: 0120-444-110 メール: info@orthobios.com 発行日: 2020年5月28日

アイムプロテインの価値を一番知っているのは

未来の自分自身だと思おう

アイムプロテインの愛飲者に健康の秘訣を伺うこのコーナー。今回のゲストは、トレーナーとして20年以上にわたってフィットネス業界の第一線で活躍し、現在は都内で複数のパーソナルトレーニングジムを運営する寺田大一氏。「身体づくりのスペシャリスト」である寺田氏に、トレーナーの立場から感じるアイムプロテインの魅力や健康への考え方について語って頂きました。

——まずは、経験豊富なトレーナーである寺田さんがアイムプロテインに注目された理由からお聞かせ頂けますか？

プロテイン市場はここ5年間でとてもないスピードで成長を遂げていますが、実はどのブランドも同じような商品ばかりで、「価格」や「たんぱく質含有量」「原料が動物性か植物性か」程度の違いしかありません。50歳の方と20歳の方、あるいはアスリートと一般の方では、コンディション管理の方法が全く異なるにも関わらず、誰もが同じようなプロテインを飲んでいて、その実情なんですね。私は20年以上前からフィットネス業界に身を置いていますが、このことに常々違和感を覚えてきました。もちろんプロテインはトレーニング後の筋肉をリカバリーするために重要な存在ですし、日々の健康においてもたんぱく質の補給源になるので、お客様にはプロテインの大切さをお伝えしてきたの

ですが、「もう少し機能的なプロテインがあっても良いのではないか」という思いがずっと拭えずにいたんです。そんな時に、経営者仲間からアイムプロテインを紹介してもらい、「大人のための母乳」というコンセプトや免疫力を高めるためのプロテインであることを聞いて、「これだ！」と目から鱗が落ちるような思いでした。たんぱく質を補いながら免疫力も高められるプロテインというのは、私自身が長年求めてきた「プロテインの理想形」で、「もっと早くこのプロテインに出会いたかった」と思ったほどです。

——免疫力に関するお話が話題に出ましたが、現在は新型コロナウイルスの影響もあって、免疫力に大きな注目が集まっていますね。「身体づくりのスペシャリスト」であるトレーナーの寺田さんは、免疫力を高めることの重要性についてどのようにお考えでしょうか？

免疫力は健康を維持するためにも、

07

寺田 大一氏 Daiichi Terada



特に効果があると感じているのは、

疲労軽減と肩に対する抗炎症ですね。私自身は、今はむやみに筋肉を増やすよりも、健康で機能的な身体作りを目的にトレーニングやコンディショニングに取り組んでいます。特に肩を痛めた箇所を痛めないことを意識してはいますが、昔にトレーニングで肩を痛めて以来、肩を使ったトレーニングの翌日は肩に違和感が残っていました。それが、アイムプロテインを3か月ほど飲み続けたあたりから、トレーニング翌日の肩の違和感が緩和してきました。痛みがある時は気にならなかったのに、痛みがなくなると忘れてしまうことになってありますね。それと同じで、いつもなら気になっていた動きが、「あれ？なんか動きが良くなった」と感じるようになったんです。それは驚きましたし、嬉しくなりましたね。おかげで今ではトレーニングの幅も広がりました。

——ジムのお客様にも、アイムプロテインをお勧めしているとお伺いしました。

私が運営するジムのお客様の多くが日々課題解決に迫られる立場で、相当なストレスを抱えている方です。先ほどの話の繰り返しになりますが、強度の高いトレーニングをし過ぎると却って免疫力を低下させてしまう場合があります。低下してしまった免疫力を補うことを目的に、必要なお客様にはアイムプ

たんぱく質を補いながら免疫力も高められる アイムプロテインは「プロテインの理想形」

——ジムのお客様にも、アイムプロテインをお勧めしているとお伺いしました。

私が運営するジムのお客様の多くが日々課題解決に迫られる立場で、相当なストレスを抱えている方です。先ほどの話の繰り返しになりますが、強度の高いトレーニングをし過ぎると却って免疫力を低下させてしまう場合があります。低下してしまった免疫力を補うことを目的に、必要なお客様にはアイムプ

原材料の「乳たんぱく」に「ニュージラード産の最高品質のグラスフェッドミルクを使用していること」は、食品の安全性の観点から非常に魅力的だと感じます。私のジムのお客様にはグラスフェッドバターを普段から使われている方が多くいらっしゃいますので、「グラスフェッド」とお伝えするだけで品質に対する安心感が非常に増すんです。また、人工甘味料を使用しない風味付けも魅力的です。現在市場に出回っているプロテインは飲みやすさを重視しており、人工甘味料を使用しているものが多いのですが、海外では人工

