

「オヤジの味方」です。

アイムプロテインは



オフィス戸賀 代表

戸賀 敬城 氏

Hirokuni Toya

1967年東京生まれ。オフィス戸賀代表。学生時代から「Begin」編集部でアルバイト、大学卒業後にそのまま配属となる。「MEN'S EX」や「Begin」の編集長、「UOMO」のエディトリアル・ディレクターを経て、2007年に「MEN'S CLUB」の10代目編集長となり辣腕を振るう。現在は独立し、ブランドのディレクションやイベントのトークショーなど幅広く活動。自身が運営するブログ「トガログ」は月間平均100万PVを超える人気ブログ。

# Experience

vol. 8

2020 June

Text: Yuki Nakajima (ORTH0.co.)  
Yusuke Ogino (JELLYFISH)  
Design: Eichi Endo (JELLYFISH)



## 免疫 プロテイン 研究所

特別コラム

### ストレスについて

ホメオスタシス(免疫系、自律神経系、内分泌系のバランス)の維持にとって最大の脅威になるのが、ストレスです。ストレスは、元々は原始時代、人類の祖先が襲撃を受けた時などに、身体が一時的に取るざるを得ない臨戦体制を意味していました。戦いに備えて血糖値・血圧・心拍数などが一時的に上昇するとともに、免疫力も一時的に抑制されるのです。現代社会では、身体的な脅威に晒されることは稀ですが、精神的なストレス源には事欠きません。ホメオスタシス(免疫系、自律神経系、内分泌系)は常にストレスの脅威に晒されています。ストレスには、大きく3つの段階があります。

### 第6回 ストレスと自律神経

前回(第5回)の特別コラムでは、ホメオスタシスについて解説しました。その続きとなる今回の特別コラムでは、皆さんが知っているようで実はよく知らない、ストレスと自律神経の仕組みや働きについて詳しく解説します。

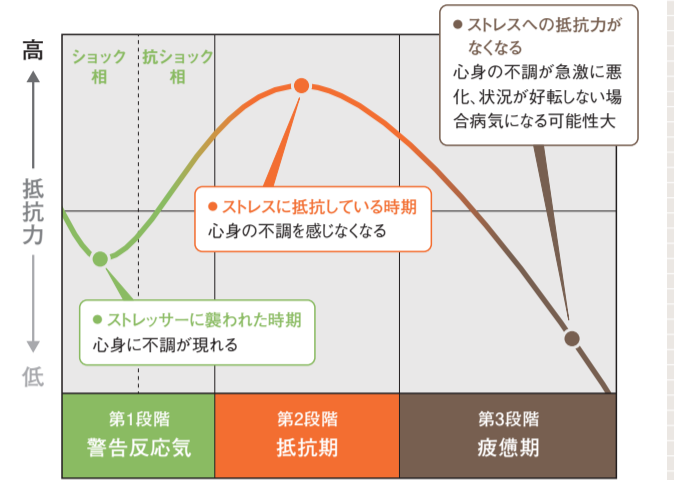
【総合監修】

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



#### ストレスの3段階

- 第1段階** 警告期と呼ばれ、血糖値・血圧・心拍数・呼吸数などが一時的に上がり、交感神経優位となりストレスの要因に備えます。
- 第2段階** 抵抗期と呼ばれる、受けたストレスに慣れてしまっている時期。現代社会では多くの人がこの抵抗期(慣れの時期)に浸っています。しかし、この時期のストレスは表面化しにくく、心身の深い所では、ストレス反応(断続的なアドレナリンホルモンの分泌や、交感神経優位)が起こっており、疲労が徐々に蓄積し、免疫力が低下していきます。この時期は、代謝低下などによって太りやすい時期でもあります。
- 第3段階** 疲弊期と呼ばれる、受けてきたストレスに耐えられなくなり、疲労困憊する時期です。免疫力が急激に低下し、深刻な疾病に陥ることもあります。



### 自律神経について

自律神経は昼夜を問わず休まずに働き、私たちが生命活動を維持する上でとても大切な働きを担います。心臓の拍動、胃腸の消化活動、はたまた体温調節や代謝など、その働きは多岐に渡ります。自律神経は活動モードの「交感神経」、休息モードの「副交感神経」に分けられます。交感神経は日中など活動的な時に優位になり、副交感神経はリラックスしている時に優位になりますが、双方の神経がスムーズにバランスよく切り替わることで生命を維持します。ところが、現代人は不規則な生活やストレスなどの影響があり、交感神経と副交感神経の切り替えがスムーズに行われない人が増えています。この状態を「自律神経の乱れ」と呼びます。

#### 自律神経(交感神経と副交感神経)の働き



#### 自律神経を整えるオススメの方法



#### ドリンク編

### No.005 甘さまるやか! アイムプロテイン・カフェオレ風味

① 付属のアイムボトルに200~220ccの冷水と水を入れます。  
② アイムプロテイン、カフェオレ粉末をボトルに入れます。  
③ 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。  
④ 30回ほどシェイクし、アイムプロテインのパウダーが良く溶けたらできあがりです。

ワンポイントアドバイス  
シェイクする際は、縦に振るより横に振ると粉末が溶けやすくなります。

#### デザート編

### No.006 順番に混ぜて冷やすだけ! アイムプロテイン入りレアチーズケーキ

小腹が空いたらプロテインスイーツ!

① クッキーをジップロックに入れて麺棒で細かく砕き、溶かしたバターを入れて袋の中で混ぜ合わせ、クッキーをしっとりさせます。  
② 型に①のクッキー粉を底に敷き詰め、平らにします。  
③ ボールにクリームチーズを入れて常温に戻してよく練り、砂糖を加えてよく混ぜます。  
④ 生クリーム・レモン汁を加えてよく混ぜます。溶かしたゼラチンも加えて混ぜます。  
⑤ 生地を②の型に流し込み、冷蔵庫で3時間冷やして固まったらできあがりです。

【材料(約3人分)】  
・アイムプロテイン..... 1袋  
・クリームチーズ..... 100g  
・生クリーム..... 100cc  
・砂糖..... 大さじ2杯  
・レモン汁..... 大さじ2杯  
・ゼラチン..... 10g  
・バター..... 20g  
・クッキー..... 6枚

## 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](mailto:info@orthobios.com) 発行日: 2020年6月30日

# アイムプロテインはプロテインの概念を覆すプロテイン

アイムプロテインの愛飲者に健康の秘訣を伺ったこのコーナー。今回のゲストは、「Boat」  
「MEN'S EX」 「MEN'S CLUB」 など数々の人気雑誌で編集長を務めるなど、敏腕編集者として  
長年に渡って男性ファッション誌の世界をリードしてきた戸賀敬城氏。現在は独立し、  
ブランドのディレクションや月間平均PV100万超の人気ブログの運営、著書の執筆など、  
多方面で活躍する戸賀氏に、アイムプロテインの魅力について伺いました。



手軽に摂取できる  
アイムプロテインで  
体力や免疫力の低下を  
カバーして欲しい



「まずは戸賀さんがアイムプロ  
テインに注目された理由から教えて  
ください。」

私は普段からトレーニングをして  
いることもあり、プロテイン自体は昔  
から飲んでいましたし、運動習慣の有  
無に関わらず、プロテインを飲むこと  
で日々必要な栄養素を摂取できるこ  
とは理解していました。ですが、さほ  
ど詳しい知識があった訳ではなく、プ  
ロテイン＝たんぱく質を補うための  
商品という程度の認識しかなかった  
ため、あまり深く考えずにプロテイン  
を選んでいました。そんな私がアイ  
ムプロテインを飲み始めるように  
なったきっかけは、たまたま読んでい  
た友人のブログ。ブログの中で友人  
がアイムプロテインを紹介していた

のですが、「たんぱく質を補いつつ、腸  
内環境を整えて免疫力も高められる  
プロテイン」という言葉に非常に魅力  
を感じて、「今使っているプロテイン  
より、こっちの方が良いじゃん」と  
飛びつきました。

40才を過ぎた辺りから、誰でも体  
力や免疫力の低下が気になってきま  
すよね。できることなら病気をせず  
に、仕事も趣味も家族との時間も大  
切にしたい、今の元気な生活を維持  
したいという気持ちを持つのはみん  
な一緒だと思うんです。私は現在52  
歳で、50代にしては元気であるとい  
う自負はありますが、それでも何もし  
なければ体力や免疫力は衰えていく  
一方です。「何らかの形で、健康にプ  
ラスになることをしたいいけない」と  
漠然と思っていた時にアイムプロ

テインの存在を知り、「これだ！」と  
直感しました。

「アイムプロテインのどのような  
所に魅力を感じたのでしょうか？」

一番驚いたのは、アイムプロテイン  
が母乳の仕組みを応用して作られ  
たプロテインであるということ。母  
乳には身体を守るために重要な栄養  
素が含まれていて、赤ちゃんが母乳  
によって守られていることは知識と  
して知っていたため、母乳の仕組み  
を応用して作られたアイムプロテイン  
は、「生命の基礎」となるような本  
当の意味で身体に良いプロテインな  
んだと感じました。アイムプロテイン  
について詳しく調べていくと、人  
間が罹りやすい26種類の悪玉菌に対

する抗体が含まれていることや、飼  
料に化学肥料やホルモンを一切使用  
しない牧草のみで育てたグラス  
フェッドカウのミルクが使われてい  
ることが分かり、さらに驚きました。  
「これは、今までのプロテインの概念  
を覆すプロテインだ！」と、驚きと共  
にワクワク感を覚えましたね。

「アイムプロテインを飲み始めて  
9か月になると伺いましたが、効果  
はいかがでしょうか？期待通りの  
効果が出ていますか？」

期待以上の結果をもたらしてくれ  
ていますね。私は今までも、免疫  
力が高まるとされている食品やサブ  
リメント等、色々な物を摂取してき  
ましたが、正直に言って免疫力が上  
がったという実感はありませんでし  
た。でも、アイムプロテインに関し  
ては話が別。アイムプロテインを飲  
み始めて9か月経ちますが、季節の  
変わり目に風邪を引かなくなるなど、  
身体の調子が良いなど感じるものが  
明らかに増えています。

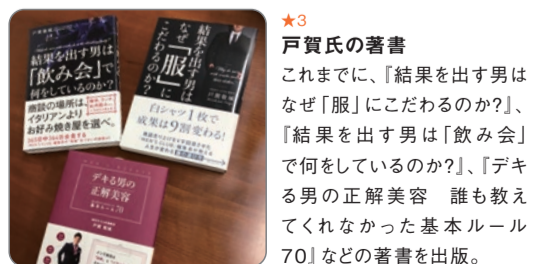
特に効果を感じているのが腰痛で  
す。私は腰痛を20年以上患っていて、  
仕事中やゴルフ中に強い痛みが発症  
することが悩みの種でした。頻繁に  
パーソナルトレーナーやマッサージ  
師に腰の状態を見てもらっているぐ  
らい、腰に不安を抱えながら生活を  
送っているんですね。好きなゴルフ  
も腰の状態を見ながらプレーをして  
いるぐらいで、スコアが伸びないこ  
とや思う存分楽しめないことが多々  
ありました。それが、アイムプロテ  
インを飲み始めて1か月経った頃か  
ら腰痛が少し和らぎ、楽になってき  
ました。実はその時、腰痛が緩和し  
たことに驚いて、製造販売元のオル

08  
im Protein  
Member's Voice

戸賀 敬城 氏  
Hirokuni Toga

ト社に腰痛の改善例について問い合  
わせてみたこともあるんですよ。そ  
の際に、抗炎症効果によって腰痛や  
膝関節の症状が緩和・改善している方  
がいることや、現在進行形で早稲田  
大学と共同研究で自転車アスリート  
の腰痛の状態の変化を臨床試験して  
いることなどを丁寧に教えてもらい、  
非常に参考になったことを覚えてい  
ますね。それ以来、日々の体調管理  
に加えて腰痛の緩和・改善も期待して  
アイムプロテインを継続して飲んで  
います。今でも腰痛が完全に治った  
わけではありませんが、ストレッチ  
やマッサージなどによる外側からの  
ケアに、アイムプロテインによる内側  
からのケアが加わったおかげでしよ  
うか、腰の状態が以前よりも格段に  
良くなり軽快な日々を送れています。

「最後に、会報誌を読まれている  
方へのメッセージをお願いします。」  
個人的に、アイムプロテインは「オ  
ヤジの味方」だと思っています。自  
分で言うのもなんですが、私みたいに  
これだけ仕事をやってこれだけ遊んで  
いる50代のオヤジって、そうそうい  
ないと思うんですよ。笑。私が元気  
に動くことができ、元気に遊ぶこと  
ができていくのは、アイムプロテイン  
を継続して飲んでいくことが理由  
のひとつだと思います。私に限らず、  
誰もが人生半ばで体力や免疫力の  
低下を感じ始めるもの。でも、何と  
かしようと思いつつも行動に移せな  
い方が多いのが実情でしょう。だか  
らこそ、手軽に摂取できるアイムプ  
ロテインで、体力や免疫力の低下を  
カバーしてもらいたいんです。そして、  
仕事に遊びに、思い切り人生を楽し  
んで頂きたいですね。



★3 戸賀氏の著書  
これまでに、「結果を出す男は  
なぜ「服」にこだわるのか?」、「  
結果を出す男は「飲み会」  
で何をしているのか?」、「デキ  
る男の正解美容 誰も教えて  
くれなかった基本ルール  
70」などの著書を出版。

★2 トガブロ。  
戸賀氏がAmebaブログにて  
運営するブログ。戸賀氏のお  
気に入りアイテムやオススメの  
お店などが多数紹介されてい  
る人気ブログで、月間平均PV  
は100万超。URL:https://  
ameblo.jp/togablo/

★1 MEN'S CLUB  
ハースト婦人画報社発行の  
男性向けファッション誌。  
1954年創刊の歴史ある雑  
誌で、今もなお業界をリードす  
る存在。戸賀氏は2007年  
に編集長に就任し、約10年  
間に渡って辣腕を振るった。