



今までのプロテインにはない、

新しい価値がアイムプロテインにはある



上角 壮司氏
Takeshi Jokaku

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。今回のゲストはパーソナルトレーニングジム「ActFit芝公園」を運営するパーソナルトレーナーの上角壮司氏。長年に渡ってトレーナーとして活躍する上角氏に、「プロテインを摂取することの重要性と、トレーナーの視点から見たアイムプロテインの魅力について語って頂きました。

今回のゲストは経験豊富なトレーナーである上角さんということで、アイムプロテインの話に加えて、プロテイン自体に関する専門的な話も伺えればと思っております。上角さんは食事指導の一環としてプロテイン(タンパク質)の摂取を推奨されていると伺いましたが、その理由を教えてくださいませんか？

人間の生命に欠かせない3大栄養素として、タンパク質・脂質・炭水化物という3つの栄養素があります。私たちの身体は水分を除くと大半がタンパク質で構成されているため、3つの中でもタンパク質が老若男女問わず、健康に一番大切な栄養素であると言えます。タンパク質は1日あたり最低限の摂取量として、体重1kgに対して1gを摂取することが望ましいとされていますが、朝昼晩の食事からタンパク

質をバランス良く摂ることは難しく、1日あたりの摂取量が足りなかったり、夕食など一部の食事に偏ってしまいがちです。タンパク質は常に体内で分解と合成を繰り返して絶えず消費されているため、朝・昼・晩に均等に摂取することが本来は望ましいのですが、毎日の朝食や昼食で肉料理や魚料理をしっかり食べることは、仕事や家事・育児に追われている多くの方にとって決して簡単なことではないと思います。また、タンパク質を摂取するために、毎日肉や魚ばかりを食べなければ良いという訳でもありません。例えば、肉中心の食事だと、赤身肉などに含まれる飽和脂肪酸を摂り過ぎてしまい、悪玉コレステロールであるLDLや中性脂肪が増える原因になってしまふからです。

このように、食事によって効率良くタンパク質を摂ることは、実は非常に



広い空間とトレーナーを独占できる安全かつ衛生的な環境を提供。会員制ではなく、1回ごとに施設を利用できる。トレーニングのほか、水素コンディショニングのストレッチができるコースも。



★1 ActFit(アクトフィット)芝公園 上角氏が代表を務めるパーソナルトレーニングジム。芝公園駅から徒歩2分、田町駅・浜松町駅から徒歩10分のアクセス便利な場所にジムを構えている。出張トレーニングも行っている。

難しいことなんですね。そこで私はお客様に、タンパク質が健康における重要な栄養素であることや、日常的な食事ではタンパク質が不足しやすく、朝・昼・晩の食事のバランスが悪くなることをお伝えした上で、タンパク質を効率的に摂取できるプロテインを日常的に摂ることをお勧めしているんです。

良質なタンパク質を補いながら、疲労を高めて腸内環境も整えられるという点で、アイムプロテインには今までのプロテインにはない新しい価値を感じます。プロテインは「運動後に飲むもの」というイメージが強いので、毎日の生活に必要なものだと伝えても、簡単にはそのイメージは覆りません。その点、免疫力を高められるプロテインであるアイムプロテインは、毎日の健康に必要なプロテインだということが伝わりやすいので、生活に取り入れやすいメリットがあるのかと思います。また、プロテインを摂取することは非常に重要ではあるものの、動物性タンパク質が消化管に負担を掛けてしまう場合や、プロテインに含まれる乳糖

が身体に合わず腸内環境を崩してしまう場合があるなど、多少のリスクがありますが、アイムプロテインはその点でも安心です。乳糖が限りなく少ないため腸内に負担を掛けにくく、腸内環境の改善そのものにも繋がるため、プロテインのデメリットをカバーしてくれます。アイムプロテインは、「誰もが安心して飲めるプロテイン」だと言えるのではないのでしょうか。

「アイムプロテインを愛飲して2年ほど経つと伺いましたが、上角さんがアイムプロテインを飲み始めたきっかけや現在どのように役立てているかをお聞かせください。



元々身体のごく悪かった訳ではなく、「今の健康な状態(未病)をこれからも維持したい。そのために日々の体調管理を徹底したい」という想いが強かったことからアイムプロテインを飲み始めました。トレーナーは職業柄、「朝が早く、夜が遅い」「ハードな生活を日々送っています。時にはお客様の自宅へ出張してトレーニングを行う」ともあり、一日の歩行距離が10kmを超えることもしばしば。体力には自信があるトレーナーでも肉体的負担はかなり大きく、私自身ちょっとしたことでも体調を崩してしまつことが多々ありました。しかし、トレーナーというのは、トレーニングやコンディショニングを通して、お客様の大切な時間や目標をお預かりしている立場。私自身が体調を崩してしまつてお客様時間を一分一秒たりとも無駄にすることはできません。そんな時に、免疫力を高めることができるアイムプロテインの存在を知り、「コンディション維持に役立つのではないかしら」と思い、ぜひ試してみたいと思つたんです。 **実際アイム**

私にとってアイムプロテインは コンディション維持に欠かせない存在



プロテインを飲み始めてからは体調を崩すことが少なくなり、お客様を理想の状態に導くお手伝いができていることに大きな喜びを感じています。

アイムプロテインは価格としては決して安いものではなく、タンパク質補給のためだけにプロテインを摂取するのであれば、もっと安価なものはいくらでもあります。ですが、アイムプロテインに期待しているのは単にタンパク質を補給することではなく、免疫力を高めることでより良いコンディショニングを保つこと。今ではアイムプロテインが私自身のコンディショニング維持に欠かせない存在になっていました。体調を崩す不安を取り除くことに繋がっているため、アイムプロテイン

を飲むことは、私にとって仕事のパフォーマンスを高める方法の一つだと考えますね。

「特にどのような方にアイムプロテインをお勧めしたいですか？」

ハードな仕事をしているエグゼクティブの方や、コンディショニングが重要なアスリートの方など、アイムプロテインはあらゆる層にお勧めできます。ですが、私がアイムプロテインを特にお勧めしたいのは、少し意外に思われるかも知れませんが、子育てに追われている主婦の方々になります。私自身が妻の子育てを見てきた経験から、子育て中の主婦の方は家事や育児に追

われて肉体的にも精神的にも大きなストレスが掛かっていると感じています。しかし、それにも関わらず、食事をゆっくり食べる時間がなかつたり、そもそも忙しさのあまりご自身の時間を十分に確保できないことで、お昼のメニューが手軽に作れるパスタやパン等の炭水化物・特に糖質になりがちなど、主婦の方々の中には十分な休息を取れない方やバランスの崩れた栄養を摂取できていない方が多くいらっしゃる印象があるんです。だからこそ、体調管理が難しい主婦の方々は、手軽に飲めるアイムプロテインを飲むことで良質なタンパク質を補いながら免疫力も高め、日々の健康に繋げて頂きたいと強く思います。