

アイムプロテインが、  
仕事と子育てを両立する  
支えになっています。



株式会社FLAP 代表取締役

小沼 光代さん

Mitsuyo Onuma

大学卒業後、商社、企画会社を経て、大手コンテンツプロバイダーで企業向けのソリューションやキャンペーン等の企画・ディレクションを担当。その後、2008年よりフリーランスのWebディレクターとして大手クライアントのBloC案件を担当。2014年、自身の経験から「出産後も女性がWeb業界で働ける環境を作りたい」と考え、株式会社FLAPを設立。

# Experience

vol. 13

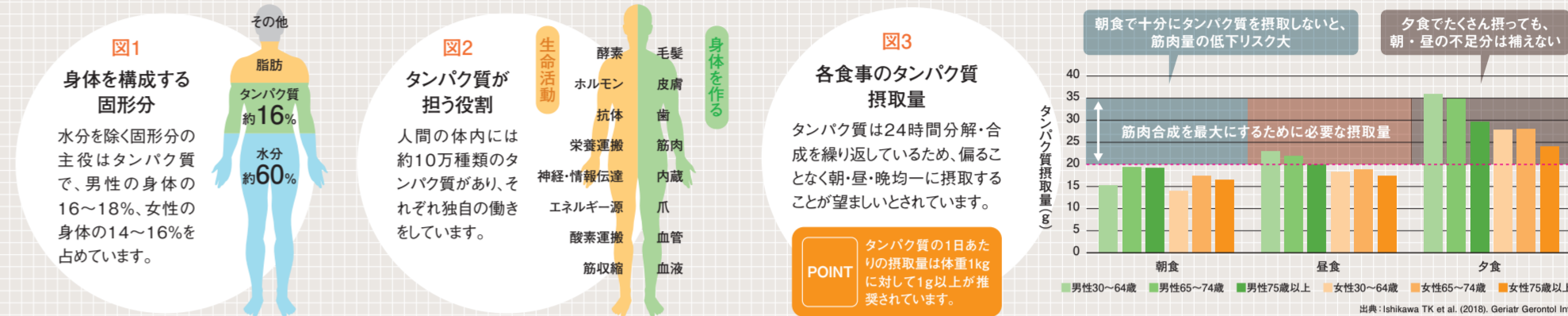
2020  
November

Text : Yuki Nakajima (ORTHO.co.)  
Yusuke Ogino (JELLYFISH)  
Photo : Kenta Kuwabara  
Design : Eiichi Endo (JELLYFISH)

41th  
これまででも、  
これからも、  
ますます正しく。  
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  
届け続けていきます。

## 免疫 プロテイン 研究所

特別コラム



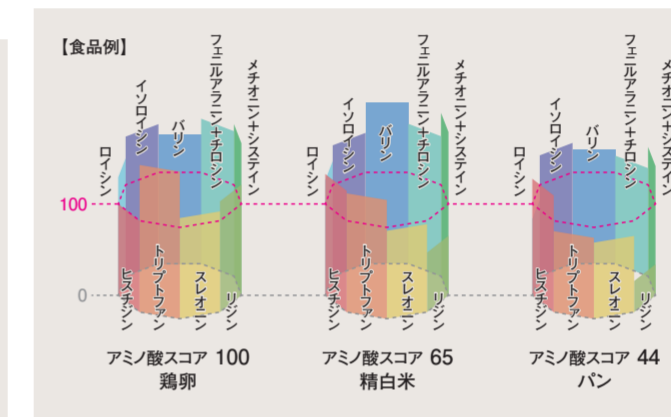
### アミノ酸について

アミノ酸とは、タンパク質が最小単位まで分解された成分のこと。私たちが肉・魚・穀物などを食べると、そのタンパク質は20種類のアミノ酸に分解され、私たちの身体の中で再び必要なタンパク質に組み換えられます(図4)。人体を構成するタンパク質の成分となるアミノ酸は20種類あり、体内で合成できないもの(必須アミノ酸)と合成できるもの(非必須アミノ酸)に分けられます(図5)。

### 図4 タンパク質の分解過程



### 図5 必須アミノ酸と非必須アミノ酸



必須アミノ酸 (9種類)
イソロイシン、ロイシン、リジン、メチオニン、フェニルアラニン、トレオニン、トリプトファン、バリン、ヒスチジン
非必須アミノ酸 (11種類)
グルタミン、グルタミン酸、プロリン、チロシン、システイン、アラニン、アスパラギン、アスパラギン酸、アルギニン、グリシン、セリン

必須アミノ酸は体内で合成できないため、食品から補う必要があります。必須アミノ酸9種類のバランスの指標となるのがアミノ酸スコアです。アミノ酸スコアとは、必須アミノ酸の9種類がバランス良く含まれているかを示す国際基準の数値です。アイムプロテインは、アミノ酸スコアが100である必須アミノ酸9種類のバランスが優れた食品です。朝に不足しがちな必須アミノ酸をアイムプロテインで補いましょう。

### 最新オルトニュース

#### アイムプロテイン発売2周年

おかげさまでアイムプロテインは、この11月末をもちまして発売2周年を迎えることができました。今後、お客様がアイムプロテインをより一層ご利用しやすくなるように、包装フィルムの切り方や資材の簡略化などの様々な品質やサービスの改良に取り組んでまいります。今後とも変わらぬご愛顧を賜りますよう、社員一同心からお願い申し上げます。

2020年度の掲載実績(一部抜粋)

Forbes JAPAN 8月・9月合併号 「自然免疫力を高めるプロテイン」	Tarzan No.777 「免疫力を上げるプロテイン」	致知 5月号 「基礎研究された免疫プロテイン」	THE RAKE JAPAN EDITION ISSUE 31 「日本一高価なプロテインがエクセクティブに大人気のわけ」
--	------------------------------------	-------------------------------	--

### im Protein RECIPE アイムプロテインレシピ

アイムプロテインをより美味しくお楽しみ頂ける簡単レシピをご紹介します。

- 【材料】
- アイムプロテイン …… 1袋
  - 水 …… 2個
  - 冷水 …… 200 ~ 250cc
  - キャラメルスティック粉末 …… 1包

### ドリンク編

No.008  
キャラメル好きには  
たまらない!  
アイムプロテイン・  
キャラメルカフェオレ



- 付属のアイムボトルに200~250ccの冷水と氷を入れます。
- アイムプロテイン、キャラメルスティック粉末をボトルに入れます。
- ※1と2はお好みで量をご調整ください。
- 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。
- 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。

FOLLOW ME ON / Instagram @improtein\_official

アイムプロテインのInstagram公式アカウントを開設  
人気ソーシャルメディアInstagramに、アイムプロテインの公式アカウントを開設しました。免疫学や栄養学の情報を配信していきます。

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11月30日

# 仕事や家事・育児に追われている女性にこそ アイムプロテインは最適な存在



13  
im Protein  
Member's Voice  
小沼 光代さん  
Mistuyo Onuma

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、家事分担アプリ「Yieto（イエト）」などを展開する株式会社FLAPの代表取締役を務める小沼光代さん。経営者として活躍する一方で、2児の母として子育てにも奮闘する多忙な毎日を送る小沼さんに、仕事と家事・育児を両立するために実践している体調管理法について伺いました。

「小沼さんは仕事や家事・育児に追われる傍ら、日々の体調管理の一環としてトレーニングに励んでいらっしゃるのと同じように、どのような理由からトレーニングを始められたのでしょうか？」

「30代前半の頃は子どもを夜寝かしつけた後に仕事や家事を頑張っていたのですが、30代半ばを過ぎたあたりから体力の低下が著しく、仕事も家事・育児も「もうひと踏ん張り」のところで疲れてしまうことがよくありました。当時を思い返してみると、仕事と家事・育児の両立で精神的にも肉体的にも余裕がなく、ストレスにも弱かったのだと思います。でも、仕事と子育てを両立させたいという思いが強かったため、「このままの弱気な自分ではいけない。体力的にも精神的にも強くなりたい」と考えて、トレーニング施設に通うようになりまし。最初はランニングマシンで身体を動かす程度でしたが、

徐々にトレーニングのバリエーションを増やしたり強度を高めていくうちに、体力がつくことや目標を達成することの楽しさに目覚め、「もっとトレーニングを頑張ろう！」と思うようになったんです。トレーニングを通じて体力がつき、精神的にも前向きになったことで、仕事だけでなく家事・育児も以前より頑張れるようになりました。

「体力の向上を目的にトレーニングをされる方が増えている反面、強度の高いトレーニングは免疫力の低下を招くとも言われています。小沼さんは免疫力の低下を感じたことはありますか？」

「現在は週に4回以上トレーニングを行っています。特に強い負荷を掛けるトレーニングを行うようになってからは、基礎体力がついて嬉しい反面、その代償として免疫力が下がり、風邪を引きやすくなったように感じていま



うになってから、お身体にどのような変化がありましたか？

「免疫力が高まっていると感じています。それを一番実感するのは、風邪が長引かなくなることですね。先程もお話したように、私は一度風邪を引くと1週間近く症状が続いてしまうことがしばしばありました。そうなる仕事もトレーニングも捗らなくなるため、そのことがストレスになってしまふ悪循環に悩んでいたんです。それが、アイムプロテインを飲むようになってから変わりました。風邪の治りがとても早くなり、「免疫力が高まるってこういうことなんだ」と実感できたことに、嬉しさと驚きを覚えましたね。アイムプロテインのおかげで、風邪によって仕事やトレーニングのパフォーマンスが低下する不安がなくなり、とても前向きになれたんです。

「もう一つの嬉しい変化は、お通じの改善ですね。私はアイムプロテインを飲み始めて10か月くらい経つのですが、飲み始めて2週間くらいからお通じが良い状態が続いています。私は数値のデータなど可視化（見える化）できるものが好きなのですが、お通じの状態は健康のパロメーターと言われる程、腸や健康の状態を可視化できるもの。アイムプロテインを飲み始めてからお通じの色や量に明らかな変化が見られ、腸が整ったせいか皮膚料の塗り薬でも治らなかつた肌荒れが治まるなど、肌そのものの調子がとても良く、より前向きになれています。個人的に可視化

した。38〜39℃の熱が出る風邪を1週間近く引いてしまつことが、1年に3〜4回はありましたので…。元々、私は身体が丈夫で高熱が出るような風邪を引くことは滅多になく、より免疫力を高めるためにトレーニングを行っていたのに、それでは本末転倒。会社の代表である私が体調を崩して、会社の生産性が下がってしまったのは元も子もありません。実は私がアイムプロテインを飲み始めたのは、そんな風に「トレーニングをもっと頑張りたいのに風邪を引いてしまつ」というジレンマに陥っていたことがきっかけです。もともと健康であるためにはどうしたら良いんだらう」と悩んでいた時にアイムプロテインの存在を知り、「免疫力も高められるプロテイン」であることに興味を持ったんです。

アイムプロテインを飲まれるよ

できるということはとても大切だと思つていて、そのことが、この状態を続けるにはどうしたら良いのだろうか」と色々な工夫をすることや、より健康になろう、より腸内環境を意識しようという考えが芽生えることに繋がりが、アイムプロテインを飲み続けることにも繋がっていると思います。

「他にも、アイムプロテインを気に入っている所はありますか？」

「アイムプロテインの風味も好きですし、健康に気を遣って天然甘味料を使っている所や、持ち運びや衛生面を考えると1食ごとの個包装仕様になっている所も好きです。中でも、私が一番気に入っているのは、顧客向けのサービスが充実している所。直筆のお手紙を同梱して下さったり、会報誌では栄養学に関するコラムが載っていたり、栄養学のオンラインセミナーを開催したりするなど、「アイムプロテイン」という商品を通じてお客様の生活がより豊かになって欲しい」という企業姿勢が伺えて好感が持てるんです。これは笑い話なのですが、日常的に私の体調をちゃんと言葉に出して気にかけてくれる人って、実はほとんどいないんですよ（笑）。私は常に、家族、社員の健康や体調を気にかけて声かけしているつもりなんですけど（笑）。そんな中で、アイムプロテインのサポートチームさんは、私がアイムプロテインをちゃんと使っているか、体調はどうか、不便がないかを常に気にかけてくれていることが感じられて、とても嬉しいんです。もちろん、私が特別扱いされている訳ではなく、全てのお客様にされていることだと思つていますが、そういった温かいサービスを提供する企業姿勢が、アイムプロテインの信頼性にも繋がっ

「非常ありがたいお褒めの言葉を頂き、ありがとうございます。最後の質問になりますが、小沼さんほ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？」

「私と同じように日々多忙を極める経営者の方にもお勧めできますが、女性という立場からは、やはり家事・育児に

追われている主婦の方や、仕事と家事・育児を両立しているワーキングマザーの方に、アイムプロテインを飲んで頂きたいと思つています。私自身も2児の母として、仕事と子育てを両立する忙しさから、きちんとした食事を摂れないこともあります。産後から2才くらいまでの期間は睡眠不足による体力の低下も経験しましたし、子どもがも

は忙しさのあまり、どうしても自分自身のケアは二の次三の次になってしまいがちですね。アイムプロテインは、そんな「仕事や家事・育児の手は抜けない。でも、自分に対しても最低限のケアだけは行いたい」という方に最適なプロテインです。そういった方にぜひアイムプロテイン飲んで頂き、日々の体調管理に繋げることで、大切な家族や仕事の仲間を支えて頂きたいなと思います。

## 顧客向けのサービスが充実していることが アイムプロテインの信頼性にも繋がっている



★2 株式会社FLAP  
小沼さんが代表取締役を務めるインターネット関連の企業。Webサイト、スマートフォン向けアプリ等の制作から運用まで、Webプロモーションに必要なすべてを、ワンストップで提供している。



★1 Yieto（イエト）  
家事分担に一緒に立ち向かう夫と妻をサポートするアプリ。夫婦間で携帯端末をペアリングすることで、家事タスクや家事分担状況を可視化し、問題の解決をリアルタイムで行うことができる。  
URL: <https://yieto.jp/>