



アイムプロテインを飲むことは、
理に適った健康への投資。

パーソナルトレーナー
原 重人 氏
Shigehito Hara

22歳の時にトレーナーを目指して一念発起し、トレーニング先進国アメリカの大学へ入学。2000年に日本へ帰国し、大手スポーツクラブでキャリアをスタート。その後パーソナルトレーナーとして独立し、以来15年以上に渡ってトップトレーナーとして活躍。各国大使や外資系企業社長、ハリウッドスターなど、海外セレブのトレーニングやボディメイクも担当している。

Experience

vol. 14
2020
December

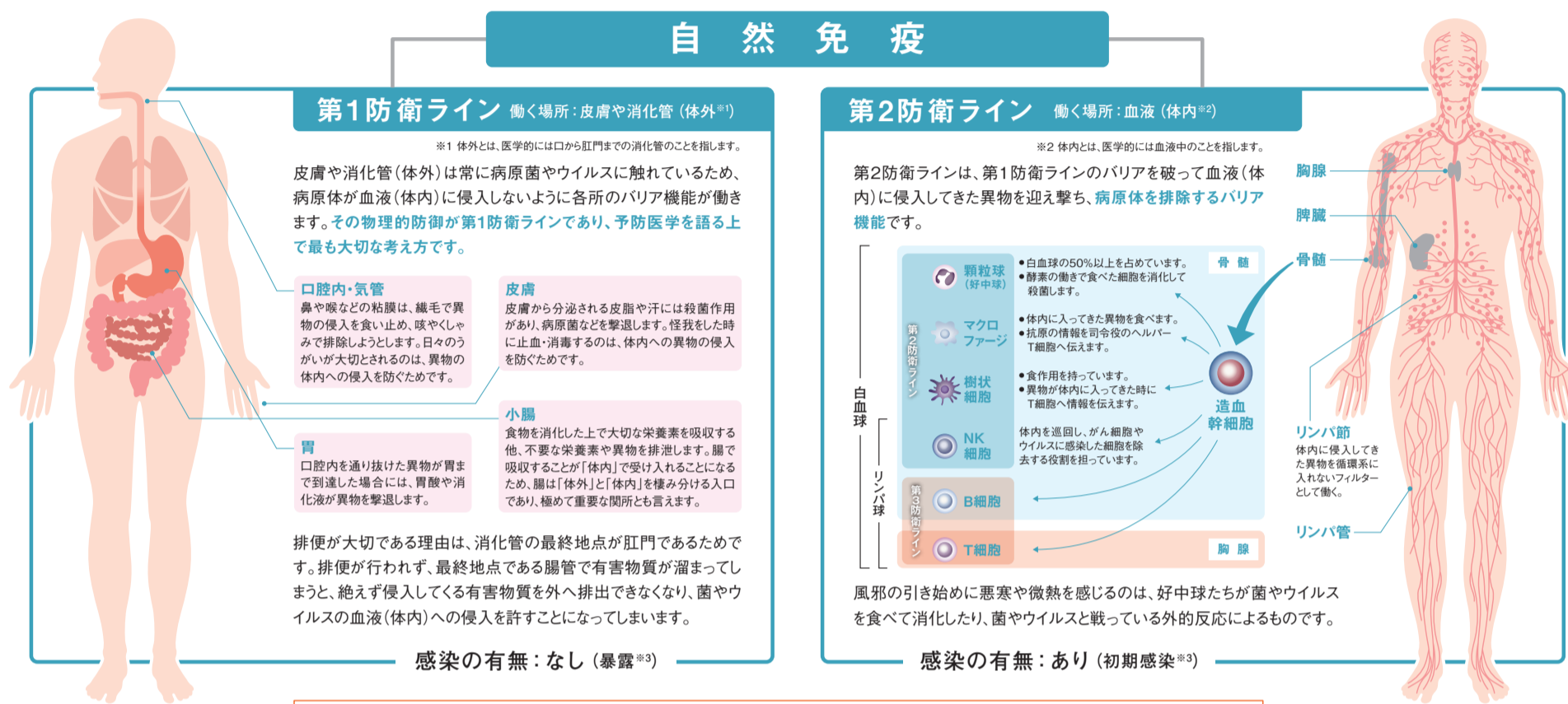
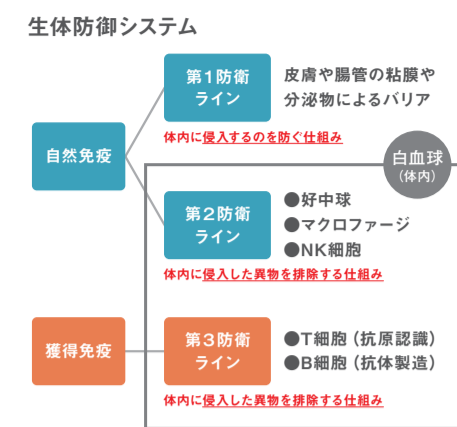
Text: Yuki Nakajima (ORTHOD CO.)
Yusuke Ogino (JELLYFISH)
Photo: Kenia Kowabara
Design: Etchii Endo (JELLYFISH)

免疫 プロテイン 研究所 特別コラム

総合監修 九州大学生体防御医学研究所名誉教授 吉開 泰信

第11回 自然免疫の働きについて

人間の身体は、常に病原菌やウイルスに触れています。それでも人間が健康でいられるのは、病原菌やウイルスを跳ね除ける生来の力が備わっているからです。免疫と聞くと、ワクチンを打ったり、麻疹やウイルスに罹ることで獲得する「獲得免疫」のことだけを指すと思っている方が多くいらっしゃいますが、この生来の力のことを「自然免疫」と呼びます。今回の特別コラムでは、人間の身体における「自然免疫」の働きについて解説します。



※3 暴露と感染について
「暴露」は、単にウイルスが喉頭や気道などの粘液や粘膜に付着しただけの状態のことを指します。生体防御医学でいう第1防衛ライン上の「体外」での出来事であり、医学的には感染を示すものではありません。「感染」は、ウイルスが粘膜細胞の表面の受容体と結合して、細胞内に侵入し増殖しようという段階のことを指します。第2防衛ライン上の「体内」での出来事であり、医学的には感染を示します。



最新オルトニュース

『致知』1月号と『月刊公論』12月号に免疫プロテインに関する記事が掲載。12月1日発売の『致知』(致知出版社)と12月20日発売の『月刊公論』(財界通信社)に、新型コロナウイルスとインフルエンザウイルス同時流行の危険性と自然免疫の大切さに関するコラムが掲載されました。



No.009 風味濃厚! アイムプロテイン・ミルクカフェラテ

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
・ミルクカフェラテ粉末……………1包

① 付属のアイムボトルに200~250ccの冷水と水を入れます。
② アイムプロテイン、ミルクカフェラテ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。

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12月28日

41th

これまでも、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。

アミノプロテインを飲むようになってから、 栄養・睡眠・運動の質が高まっている



アミノ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、パーソナルトレーナーの原重人氏。トップトレーナーとして長年に渡って活躍し、ハリウッドスターなど海外セレブのトレーニングやボディメイクも担当する原氏に、健康づくりに大切な要素とアミノプロテインの魅力について語って頂きました。

14

im Protein
Member's Voice

原重人氏
Shigehito Hara

—— 今回のインタビューは、トップトレーナーである原さんがゲストというところで、健康づくりについてプロの観点から専門的なお話を伺えればと思います。原さんは健康づくりのために、「栄養」「睡眠」「運動」の3つの要素を大切にされていると伺いました。なぜその3つの要素が大切なのか、それぞれ解説して頂けますか？

「栄養(食事)」は人間の身体を作るもので、人間が活動するために欠かせないものです。例えば、カルシウムが不足すれば骨の形成が上手くいかなくなり、タンパク質が不足すれば臓器や爪、髪などの形成が上手くいかなくなります。また、身体の活動の源であるエネルギーが不足すれば、身体や脳に栄養が上手く行き渡らなくなってしまう。栄養(食事)は、ただ摂れば良いという訳ではなく、糖質中心になりがちな食生活に少しでも良質な

脂質やタンパク質を摂り入れるなど、バランス良く摂ることが重要です。

人間が体力を回復するには睡眠を取るしかないため、「睡眠」も非常に大切です。「人生の1/3は睡眠」と言われるほど、睡眠が身体に与える影響は大きなものです。また、正しい睡眠を取ることで成長ホルモンが分泌されるため、健康かつ美しい身体を手に入れるためにも大事です。睡眠は自律神経と深く繋がっているため、質の高い睡眠を取るためには、入浴やアロマを焚くことなどでリラックスする空間を作り、自律神経を整えることが重要です。

人間の日常生活は、身体の動き、すなわち「運動」によって成り立っています。人間は身体を動かすことによって、より良く生きていく上で必要な機能や能力を作り上げてきました。ダイエットや美容のためだけでなく、人間が本来持っている機能を十分に使うことがとても大切なため、運動ではなく些細なことでも良いので、肩甲骨や股関節を意識して毎日動かすことが重要です。

—— 3つの中で、特に大切な要素は何になるのでしょうか？

どれも大切ですが、意識が低くなりがちなのが「栄養(食事)」が特に大切だと考えています。それは、栄養(食事)を摂取することが、私たちの身体を作るための最も大切な行為であるからです。私たちは毎日ご飯を食べて、食事によって得られるエネルギーや栄養素で身体を維持しています。「食べる力」こそが心と身体の健康であり、「生きる力」になるんです。

そして、「栄養(食事)」を語る上で重要なのが腸です。腸は、食べた物をエネルギーや身体の構成成分とするた

めに、身体で利用できる形に食物を消化し吸収すると共に、ウイルスや細菌を跳ね除ける役割も果たしています。腸はあらゆる器官やQOLクオリティオブライフと関係があるため、「腸と健康の関係」をはじめ、「腸と脳」や「腸とダイエット」「腸と美容」「腸と自律神経」など、様々な観点からトレーナー業界でも注目を集めているんです。

—— 腸のお話が出たのでお伺いしたいのですが、「腸活」や「腸トレ」といった言葉があるように、腸に対してお金をかける(投資する)という考え方が注目されていますよね。トレーナーである原さんは、この考え方についてどのように思われているのでしょうか？

個人的には、腸に対してお金をかけることに賛成ですね。先ほどもお伝えしたように、腸は「脳」や「ダイエット」「美容」「自律神経」など、あらゆる器官やQOLと関係しています。言ってみれば、腸は日常生活をより豊かにするために最も大切な器官です。日々の生活の乱れやストレスに晒されることで弱った腸の機能を改善することは、現代人にとっては最も大切なセルフケアの一つと言っても過言ではありません。

私がトレーナーとして大切にしているモットーは、「身体が変われば外見が変わる。外見が変われば心が変わります。心が変われば人生が変わります。身体を変えることは、長い目で見れば必ず人生を変えることに繋がります。そして、その最初の一步である身体を変えるためには、その根幹である腸を変えていく必要があります。無理なダイエットや負荷を掛け過ぎるトレーニングで短期的に身体を変えようと望むよ

りも、まずは身体の「内側(腸)」を変えらるること。それは一見、遠回りなようにも、実は最も効率的で確実に身体を、そして人生を良い方向へ変えていく近道なのです。そういう意味では、飲むだけで身体の「内側」を整えることができるアミノプロテインを飲むことは、理に合った健康への投資だと思いますね。

—— 原さんが大切にしている3つの要素に関して、アミノプロテインを飲むことはどのように役立っていますか？

アミノプロテインを飲むようになってから、以前よりも「栄養」「睡眠」「運動」の質が高まっているように感じています。特に違いを感じるのが、身体の疲労感に対する回復力。私はトレーナーという職業柄、身体を鍛えることは大切だが、回復にかける時間もそれ以上に大切ということを常々感じています。アミノプロテインを飲むようになってからは、明らかに身体に疲労感が残りにくくなっていますね。アミノプロテインという素晴らしい「栄養」を補うことで、以前よりも「睡眠」の質がより高まり、さらに「トレーニング(運動)」の質もより高まったことで、日々の生活が充実しています。3つの要素を意識することで、大切である反面、大変なことでもあるのですが、アミノプロテインという「栄養」を通じて、実は意外と簡単に「睡眠」「運動」の充実感を得られるのだと実感しています。

—— その他にも、アミノプロテインの効果を感じることがありますか？

アミノプロテインの効果ということでは、私の妻の話が参考になるか



アミノプロテインは周りの方と一緒に使うことで より多くの効果を実感できる

も知れません。私たちは夫婦でアミノプロテインを飲んでいますが、実は私以上に妻の方がアミノプロテインのファンなんです。妻はエステティシャンなのですが、職業柄、施術に体力を使いますが、手首にも物凄く負担が掛かっています。それが、アミノプロテインを飲むようになってから、長年悩んでいた腱鞘炎の改善をはじめ、坐骨神経痛や片頭痛にも明らかな変化が見られました。これらの症状のほとんどは体内(血液)の「炎症」が引き起こすものとして考えられています。が、

漢方や薬を服用しても本調子に戻らず、長年痛みと共に本来のパフォーマンスを発揮できずにモヤモヤしながら働いていた妻が、アミノプロテインを飲むことで体内の炎症が抑えられたからでしょうか、今では笑顔で仕事を楽しんでいきます。そうした妻の姿や心の変化を見ることは私としても非常に嬉しいですし、妻が健康でいてくれることが私の幸せなのだ、アミノプロテインのおかげで家族の大切さに改めて気づくことができました。

この経験から、私はアミノプロテインは個人で使うだけでなく、周りにいる家族や仲間と一緒に使うことをお勧めしたいです。私と妻がそうであるように、「一緒に使う」ことでお互いに健康でいることの大切さを実感できるため、身体の変化を共有することでより「一層の喜びが得られる」と思います。「アミノプロテイン」は、「プロテイン」や「サプリメント」という枠を越え、飲む方の人生をより豊かにしてくれて、喜びを与えてくれる存在。家族や仲間と一緒に飲むことで、より良い毎日を皆さんで手にして頂ければと思います。