

HAPPY

一生のうち、一週間。  
自分自身にトライ！



ハッピーダイエット

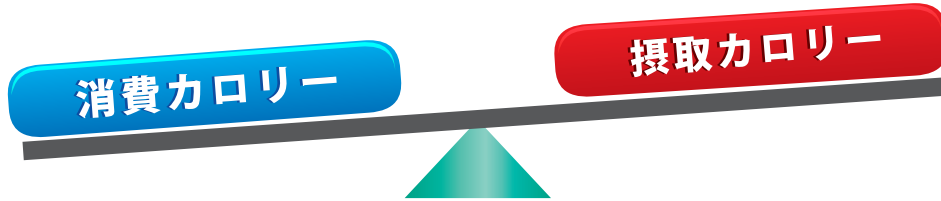


# ハッピーダイエットテキスト



## 1 なぜ太る？なぜやせる？

消費カロリーと摂取カロリーのバランスで決まります



※カロリー = 熱量 (エネルギー) の単位 『1カロリー = 水1gの温度を1℃上げる熱量』

### 消費カロリー とは…

おもに基礎代謝エネルギーと生活活動エネルギーの合計

#### ●基礎代謝エネルギー



何もせずじっとしていても、心臓を動かすなど生命活動を維持するために自動的に行われている活動に必要なエネルギー。

#### ●生活活動エネルギー



普段の生活の中で活動している時に、消費されるエネルギーです。スポーツも含めて、通勤や家事、日常の全ての生活活動が含まれています。

### こんな人は基礎代謝低下に要注意！

- ①体温が低い
- ②冷え症である
- ③あまり汗をかかない
- ④朝食を抜くことが多い
- ⑤たんぱく質の豊富な食材はあまり食べない
- ⑥身体をあまり動かさない
- ⑦過激なダイエットをくりかえしている

### 摂取カロリー とは…

食べ物によって、体内に入ってくるエネルギーです。

●食べ物の中でカロリーを持つのは、「炭水化物」「たんぱく質」「脂肪」の3つだけです。

それぞれのカロリーは

- 炭水化物** のカロリー：1グラムあたり4 kcal
- たんぱく質** のカロリー：1グラムあたり4 kcal
- 脂肪** のカロリー：1グラムあたり9 kcal



# 2 ダイエットとは？

## ダイエット＝美容と健康のための食事方法

ダイエットとは、賢く食べること。何を食べて、何を食べないか。それによってあなたは美しくもなれば、美を害することにもなるのです。

エリカ・アンギャル「世界一の美女になるダイエット」より



### ◆最高の食事＝必要な栄養素がバランスよく摂れる食事

#### 栄養ピラミッド

人間にとって必要な栄養素が下から順番に積み上げられています。

#### 五大栄養素



#### 三大栄養素

**重要**

### 単品ダイエットはダメ！

1つの食べ物だけを食べるダイエットは、一時的に減量できたとしても、長期的には燃えない身体、やせない身体になってしまい、結果、**リバウンドしてしまいます。**



### ◆たんぱく質がやせやすい身体をつくる！

たんぱく質は三大栄養素のひとつで、生きていくうえで重要な栄養素です。筋肉・爪・皮膚・臓器・毛髪・血液などはたんぱく質によって作られており、ダイエット中のたんぱく質不足は筋肉の減少を招きます。

基礎代謝の約40%は筋肉によるものだと言われていますので、ダイエット中にたんぱく質が不足して筋肉が作られなくなることは基礎代謝低下を招き、やせにくく太りやすい身体になってしまいます。

また、たんぱく質は酵素などの生命維持に欠かせない多くの成分の元になります。積極的にたんぱく質を摂って、やせやすい身体をつくりましょう！！

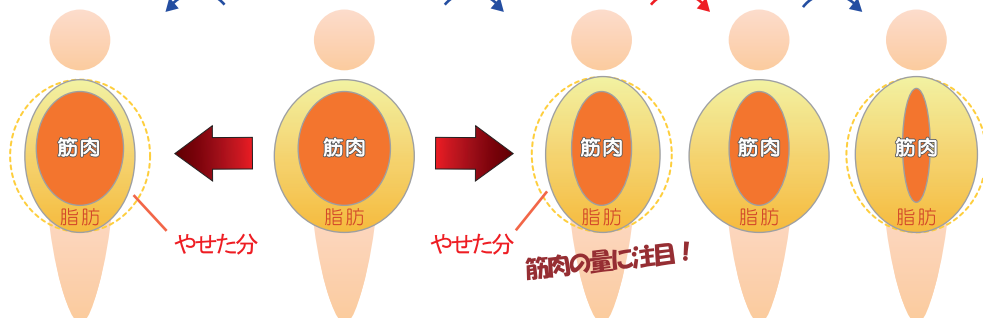
#### たんぱく質が不足すると、筋肉が減少

ダイエット

ダイエット

リバウンド

ダイエット  
2回目



正しいダイエット

筋肉の比率が高く代謝が高いため、リバウンドしにくい。

スタート時

間違ったダイエット

やるたびに筋肉が少なくなり、代謝が低いためますます太りやすくやせにくい体質になる。

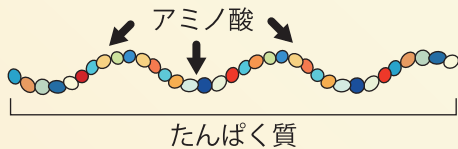
間違ったダイエットでは脂肪ではなく筋肉が減ります。筋肉が減ると代謝が下がり、リバウンドしてしまいます。この繰り返しでどんどん代謝が下がりやせにくくなります。

# ◆良質のたんぱく質とは、アミノ酸スコアで決まります！

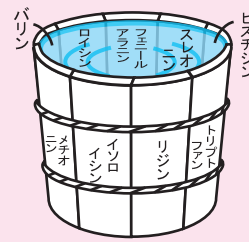
アミノ酸スコアとは、食品中のたんぱく質を評価するためのスコアです。

たんぱく質を体内で利用するためには、9種類の必須アミノ酸がすべてバランス良く含まれている必要があります。

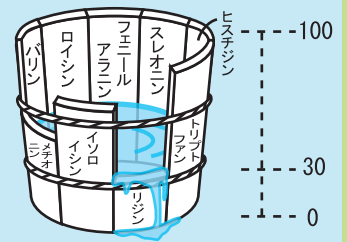
それらが全て存在する場合に**スコアが100**となります。



## アミノ酸の桶



アミノ酸スコア100の桶  
充分なたんぱく質を生成



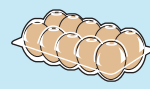
アミノ酸スコア30の桶  
ひとつでも不足すると、充分なたんぱく質を生成できない

**重要**

理想的なダイエットは、筋肉を維持して脂肪を減らすこと！

ダイエット中は、筋肉の元になる分岐鎖アミノ酸 (BCAA: バリン・ロイシン・イソロイシン) を積極的に摂取しましょう。

分岐鎖アミノ酸を多く含む食べ物



肉・魚・卵など

# ◆ダイエット中は、糖分の摂り過ぎに注意！

糖分（炭水化物）を摂り過ぎることで、急激に血糖値が上昇します。その時、血液はドロドロ状態になり動脈硬化を促進してしまいます。

動脈硬化を防ぐため、膵臓からはインスリンが分泌され、血液中の糖を取り除くよう細胞へ指令をします。さらにインスリンは、食べた糖分を優先してエネルギーにしますので、体内に蓄積された体脂肪が燃えないどころか消費されなかった糖まで脂肪にかえて細胞に取り込んでしまいます。ダイエット中に糖分を摂りすぎることさらに体脂肪を増やすことになってしまいます。



ちょっとだけ…

# ◆G I 値の低い食べ物で、血糖値の急激な上昇を抑えよう！

G I 値 (グリセミックインデックス) とは、炭水化物が消化されて糖に変化する速さを相対的に表す数値です。G I 値の低い食べ物のほうが血糖値の上昇するスピードがゆるやかになります。



## ●G I 値リスト

食品名	GI値	食品名	GI値	食品名	GI値
食パン	95	フランスパン	95	精白米	88
うどん	85	パスタ	65	玄米	55
そば	54	ジャガイモ	90	にんじん	80
とうもろこし	75	バナナ	56	キウイ	35
オレンジ	31	ブロッコリー	25		

## ◆酵素で代謝アップ！

食べたものの消化や、代謝を促進するためには酵素が必要です。酵素は、年齢とともに少なくなってしまう。また、体内で生産される酵素は、一生の間につくられる量は決まっていると言われていています。積極的に食べ物から酵素を摂ることが必要です。

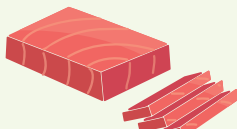
### 酵素が含まれる食品



生の野菜



生の果物



お刺身

酵素は熱に弱く、48度以上で壊れてしまいますので、加熱処理された食品には酵素は含まれません！



## ◆水分をしっかり摂って、代謝アップ！

水分をしっかり摂ることで、常に身体はキレイな水分で満たされます。すると、汚れた水分はどんどん押し流されて、体外に排出されます。

つまり、新陳代謝がアップし、デトックス効果も期待できます。

### ★理想は1日2リットルの水分を摂ること！

(水だけではなく、お茶やジュースなども含みます)



## ◆食べてはいけない！魔の時間！！

### BMAL-1 (ビーマルワン)

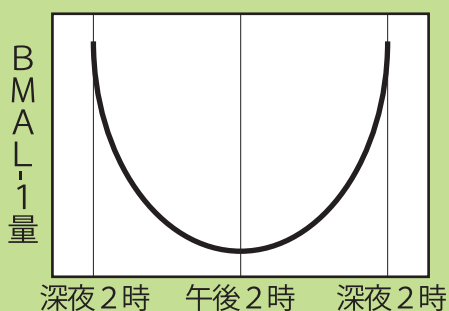
BMAL-1とは、細胞内に存在するたんぱく質で、脂肪組織に多く含まれています。BMAL-1は、DNAに結合し、体内リズム(体内時計)が正常に働くようにコントロールする機能を持っています。また「脂肪を増やすためのたんぱく質や酵素」を増やすように指令を出すのです。つまり、この体内のBMAL-1量が多いほど、細胞内に脂肪がたまりやすいということになります。

BMAL-1の量は1日のうちで大きく変動します。もっとも分泌量が減るのは午後2時頃で、この時間帯を超えると、次第にBMAL-1の量は増加していきます。

そしてピークを迎えるのは深夜2時頃。

つまり、この時間帯がもっとも太りやすい時間帯と言えます。

### ★脂肪がたまりやすい時間帯 = BMAL-1量が多い時間帯



### ●夜遅い食事は太る!!

夜遅くに食べると太る、というのは体内時計を司る遺伝子の作用であり、避けられない生理現象なのです。

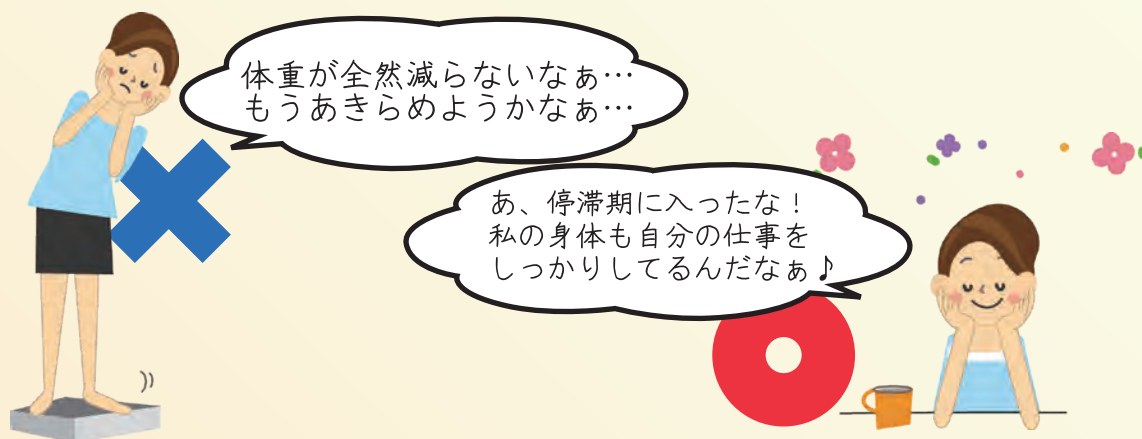


### 3 必ず訪れる「停滞期」を乗り切ろう！

「停滞期」= どんなに頑張っても体重が減らない時期

人間は、取り巻く環境が変わっても身体の機能のある一定の状態を保とうとする「生体恒常性機能(ホメオスタシス)」という性質を持っています。体重が減量すると身体は危機を感じて、安全を確認できるまではこれ以上急激に体重を減らさないようにしようとします。

「体重が減ってきた！身体の危機だ！これは消費カロリーを節約しないとマズイぞ！」と身体が判断して、危機管理体制、省エネモードに入ります。



「停滞期」は必ず終わります！

そんな停滞期も、抜け出せる時が必ずきます。

停滞期が来たということは、摂取カロリーが減り、消費カロリーが増えた証拠。ダイエットが順調な証拠！この状態を続けていくと、身体も「どうやら身体の危機ではないんだな」と理解して、省エネモードを解除してくれるのです。

### 4 ダイエットは維持することが大切！

ダイエットとリバウンドを繰り返すと、どんどん太りやすくやせにくい体質になることがわかっています。リバウンドをしてせっかくの努力を無駄にしないよう、よい生活習慣を続けて行きましょう！

#### ◆リバウンドの仕組み

私達がダイエットによって摂取カロリーを減らしたり、食生活を変えたりして体重を減少させたりすると、体内では大きな変化が生じることになります。すると人間の身体は「生体恒常性機能(ホメオスタシス)」という機能が働いて、何とか環境の変化に対応すべく、少ない摂取カロリーでも生活できるようにエネルギー消費量を減らしたり、骨量や筋肉量を変化させたり、体重の急激な変化を抑えたりし始めるのです。

しかし、このような適応能力が発揮されている状態だとも知らずに、元の食生活に戻してしまうとどうなるのでしょうか？エネルギー消費が以前より減少しているところに、以前と同じ食事量を摂取すれば、当然余分な脂肪が蓄積されてリバウンドが起こってしまいます。



# ◆リバウンドの防止と体重維持の方法

## 筋肉量を増やし、基礎代謝をUPさせる

極端な食事制限により筋肉量が減ってしまうと基礎代謝が落ち、脂肪が燃焼しづらい体質になってしまうもの。筋肉を増加させるためにも、適度な運動を行ったり、脂身の少ない肉や大豆といった良質なたんぱく質を積極的に摂取するように心がけましょう。



## 継続可能なダイエット、正しい食生活をする

骨量や筋肉量を減少させないために、過激&間違った食事制限は止め、栄養バランスのよい食生活を習慣にすることが大切です。1ヶ月の体重減少の目安は体重の5%以内にし、減量後は1ヶ月以上（理想は3ヶ月）は維持できるよう、生活習慣（食事・運動など）に気をつけましょう。



## 毎日、体重・体脂肪率のチェック

リバウンドを防止して減量した体重を維持していくためには、毎日の意識が一番大切です。体重、体脂肪を毎日チェックし、現状キープを心がけましょう！

※少し増えてきた時に、短期でのハッピーウェーブを使ったダイエットがおすすめです！



## ストレスをためない

ストレスがたまると、ついつい暴飲暴食に走ってしまうものです。運動やカラオケなど健全なストレス発散法を見つけましょう！



## ◆間違ったダイエットはリバウンドしやすい

### 断食など、極端な食事制限

体重を減らすことはできても、最低限必要な栄養素を摂取できず筋肉量が低下するため、基礎代謝が落ちて、ダイエット前より太りやすくやせにくい体質になってしまいます。



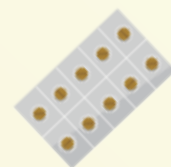
### 単品ダイエット

バナナ、リンゴ、ゆで卵、グレープフルーツなど、単品の食品のみを食べ続けるダイエットは、必要な栄養素が摂取できず、やはりリバウンドを招いてしまいます。



### 下剤等の服用

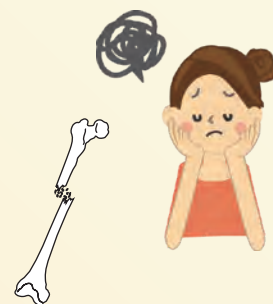
食べたものをすぐに排泄すれば体重は減りますが、これは本当の意味でダイエットが成功したわけではありません。服用を続けたり量を間違えると脱水症状となり、健康にも被害を及ぼします。



## ◆間違ったダイエットによる健康被害例

### こつそしょうしょう 骨粗鬆症

骨粗鬆症は、カルシウム不足、カルシウム吸収を促進するマグネシウム不足、ビタミンD不足が原因で起こります。特に若い頃に誤ったダイエットでカルシウムの摂取が不足すると、高齢になってから骨粗鬆症になる危険性が高くなります。



### 摂食障害

過激な食事制限などにより異常な食生活が続くと、脳が食欲中枢をコントロールできなくなり、過食や拒食といった摂食障害を引き起こすことも考えられます。



### 婦人科系トラブル

偏った食生活や過激なダイエットにより栄養が低下すると、卵巣の機能が働かなくなり、女性ホルモンの分泌が低下します。結果、生理不順といった婦人科系トラブルを招きやすく、将来不妊の原因になるともいわれています。





# 5 肥満によって起こりやすい病気



重要

## 死の四重奏

- ①肥満（特に内臓脂肪型肥満）
- ②高血圧
- ③糖尿病
- ④脂質異常

上の4つの条件が揃うと、心筋梗塞などの心臓病で亡くなる危険が明らかに高まります。肥満を長年放置しておくと、自覚症状もないままに、徐々に血管の動脈硬化が進み、最後には、心臓病や脳卒中を起こして寿命を縮めることになります。

ロングセラー  
人気商品

# ル・シェール ハッピーウェーブ



## パーフェクト パワー フード PERFECT POWER FOOD

必要な栄養素が簡単に摂取できる完璧な食事。  
日本人に不足しがちな**カルシウム・マグネシウム・鉄分**を多く配合。また、筋肉の元になる**BCAA**を強化しました



**1994年発売以来、数多くのダイエット成功例**  
一般的に「やせにくい」と言われている50代女性を対象としたダイエットモニター検査で**筋肉量を維持したまま中性脂肪や血糖値が下がる**など医学的・科学的データに裏打ちされた結果が出ています。  
その結果は、**日本肥満学会・日本運動生理学会**でも発表されています。

## ハッピーウェーブダイエットとは？

ハッピーウェーブで、食事の栄養バランスを整え、  
カロリーをコントロールすることによって、  
美容と健康のためのダイエットの実現！！

基本の栄養素が満たされて初めて、やせやすい身体に！

カロリーを減らすだけの  
ダイエットは危険！

大事なものは  
栄養バランス！

だから、  
ハッピーウェーブは  
ダイエットの  
強い味方！












●ハッピーウェーブを飲み続けても、なかなか体重が落ちない方は…

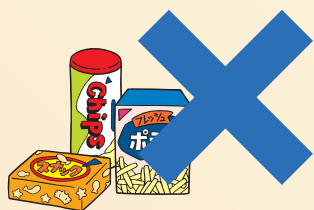
目先の「減量」のことだけを考えないで、  
「体調」「体型」もチェックしてみてください。  
体重に変化がないとしても、体調  
が良くなった、服がゆるくなった、など、  
身体は確実に改善されているはず！



# ハッピーウェーブの飲み方

	朝食	昼食	夕食
基本の飲み方			
夕食にHWが飲めない時			
もっと早く落としたい場合			

どのパターンでも、1日のカロリーの合計を  
**1,000~1,200kcal**  
 に抑えることが基本です。



どうしてもおなかが空いたら  
 おやつ…よりも、  
**もう一度ハッピーウェーブ!!**

こどもからおとなまで

**サラッと飲みやすいココア味**

簡単便利な  
 パーフェクト  
 パワーフード



家族みんなの  
 健康管理にも!

★ 飲み方いろいろ ★



氷水で作って  
**アイスハッピー**



お湯で作って  
**ホットハッピー**



コーヒーを入れて  
**ハッピーモカ**



牛乳を入れて  
**ハッピーラテ**

# ハッピーウェーブ1食あたりの栄養素



普段の食事でバランス良く栄養を摂ろうをしても  
カロリーを摂り過ぎてしまいます！

ハッピーウェーブ 1食分(約53g)の栄養成分		同量の栄養成分を食品から摂ろうとすると…			
成分	含有量	食品	HW1食あたり 相当量	熱量(kcal)	脂質量(g)
たんぱく質	22.1g	 卵	3.5個	283	39.2
カルシウム	1,000mg	 牛乳(180cc)	5本分	530	29
鉄	8.1mg	 鶏レバー焼鳥	2串	83	2.3
ビタミンA	270μg	 かぼちゃ煮付け	1皿	137	0.2
ビタミンB <sub>1</sub>	0.8mg	 豚フィレ肉	100g	121	3.4
ビタミンB <sub>2</sub>	0.8mg	 うなぎ蒲焼	100g	339	23
ビタミンB <sub>6</sub>	0.8mg	 バナナ	3本	261	0.6
ナイアシン	12.6mg	 ロースハム	5枚	204	13.8
ビタミンC	60mg	 いちご	8個	40	0.2
ビタミンD	3.3μg	 さけ塩焼き	1枚	163	9
ビタミンE	6mg	 マーガリン	90g	690	75
葉酸	171μg	 ブロッコリー(ゆで)	100g	35	0.1
糖質	9.9g	 シュークリーム	1個	128	11
脂質	3.1g	 鳥ささみ塩焼き	3.5本	158	0.8
合計	<b>177kcal</b>	合計	<b>3,172kcal</b>		

# ハッピーウェーブ栄養素一覧表



栄養素	原材料名	
必須アミノ酸	BCAA バリン	乳たん白・大豆たん白 L-バリン
	ロイシン	乳たん白・大豆たん白 L-ロイシン
	イソロイシン	乳たん白・大豆たん白 L-イソロイシン
	メチオニン	乳たん白・大豆たん白
	フェニルアラニン	乳たん白・大豆たん白
	スレオニン	乳たん白・大豆たん白
	トリプトファン	乳たん白・大豆たん白
	リジン	乳たん白・大豆たん白
	ヒスチジン	乳たん白・大豆たん白
	たんぱく質 (プロテイン)	アルギニン
チロシン		乳たん白・大豆たん白
アラニン		乳たん白・大豆たん白
グリシン		乳たん白・大豆たん白
プロリン		乳たん白・大豆たん白
グルタミン酸		乳たん白・大豆たん白
セリン		乳たん白・大豆たん白
アスバラギン酸		乳たん白・大豆たん白
シスチン		乳たん白・大豆たん白
ビタミン		ビタミンA
	β-カロテン	β-カロテン
	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>1</sub>
	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>
	ビタミンB <sub>6</sub>	ビタミンB <sub>6</sub>
	ビタミンB <sub>12</sub>	ビタミンB <sub>12</sub>
	ビタミンC	ビタミンC
	ナイアシン	ナイアシン
	パントテン酸	パントテン酸
	葉酸	葉酸
	ビタミンD <sub>3</sub>	ビタミンD <sub>3</sub>
	α-トコフェロール	ビタミンE
	β-トコフェロール	ビタミンE
γ-トコフェロール	ビタミンE	
σ-トコフェロール	ビタミンE	

栄養素	原材料名	
ミネラル	カルシウム	ドロマイト
	マグネシウム	ドロマイト
	ナトリウム	乳たん白・大豆たん白など
	カリウム	乳たん白・大豆たん白など
	鉄	ピロリン酸第二鉄
	亜鉛	パン酵母
	クロム	パン酵母
	マンガン	パン酵母
	銅	パン酵母
	モリブデン	パン酵母
	セレン	パン酵母
	リン	乳たん白・大豆たん白など
	ヨウ素	パン酵母
	機能性栄養素	オルニチン
α-リポ酸		α-リポ酸
L-カルニチン		L-カルニチン
ステビア		甘味料(ステビア)
フォスファチジルコリン		レシチン(大豆由来)
ヒアルロン酸		ヒアルロン酸
コンドロイチン		サメ軟骨抽出物
ヒドロキシプロリン		フィッシュコラーゲンペプチド
RNA		酵母リポ核酸
DNA		さけ白子蛋白抽出物
キチンオリゴ糖		キチンオリゴ糖
カカオポリフェノール		ココアパウダー
テオブロミン		ココアパウダー
食物繊維	難消化性デキストリン・イヌリン	
トリグリセライド	乳たん白・大豆たん白など	

身体に必要な栄養素  
約 **60** 種類が  
1食分にギュッと凝縮で  
たったの **177** kcal

注1：上記表データは2022年12月現在の製品についてのものです。

注2：栄養素は配合原料中の最小単位で示されています。(例：たんぱく質は構成アミノ酸単位)

注3：上記表以外の成分も含まれています。

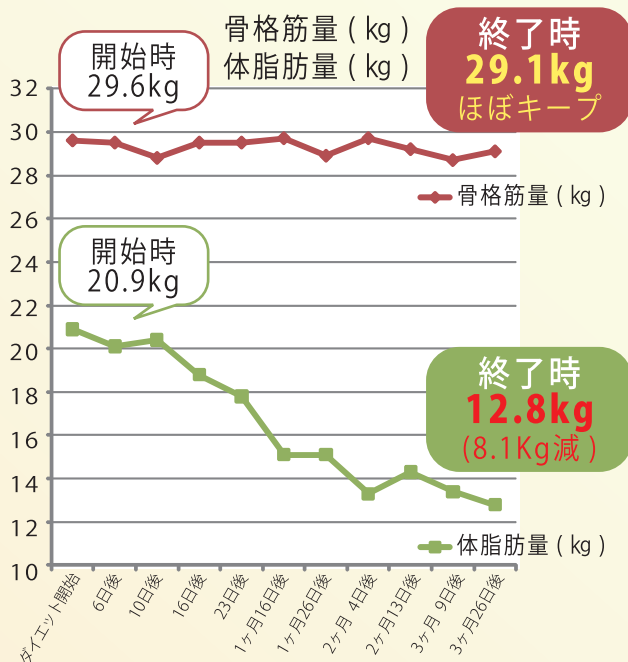
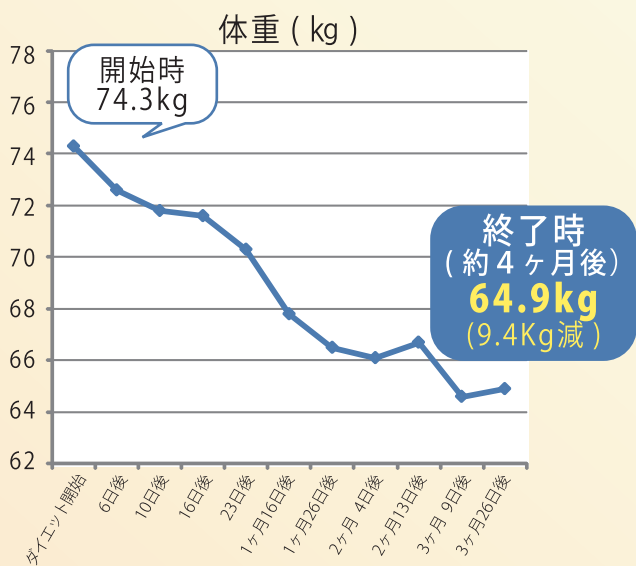
# ハッピーウェーブダイエットレポート



## 筋肉量はそのまま！脂肪量だけ減少しています！

約4ヶ月間で9.4kgやせました！  
脂肪が8.1kg減！

愛知県名古屋市 T.Kさん 40代男性



約5ヶ月間で10.9kgやせました！  
脂肪が10.1kg減！

愛知県尾張旭市 U.Kさん 60代女性

