

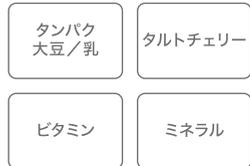
美しく健やかなカラダのために タンパク質をかしこく補給。

美容と健康に役立つ
タンパク質が1パック20g以上!

理想のボディラインを
目指す方に

ビタミンとミネラル、
タルトチェリー粉末も配合

TR90 シェイク



タンパク質 **20***g
脂質 **4***g
カロリー **174***kcal
*1パック当たり。
(チョコレート味 ヨーグルト味は21g) (チョコレート味は175kcal、ヨーグルト味は146kcal)



製品コード:バニラ味
03003577
製品コード:チョコレート味
03003578
製品コード:ヨーグルト味
03136352

内容量:645g(43g×15パック)
(1日1~2パック目安)



※写真はバニラ味です。



製品の購入はこちら。 [ボディシステム
スペシャルサイト](#)

TR90 シェイク

1パックで、ステーキ1枚分の
タンパク質を補給。

サーロインステーキ
171g
脂質 **89.5**g
カロリー **947**kcal



あわせて
摂ると
GOOD!

ワンランク上の
栄養バランスを叶える
ライフパック® ナノ プラス



●食物アレルギーなど特異体質の方、病気治療中の方、妊娠中、授乳中の方にはおすすめできません。医師にご相談ください。
●主食、肉、魚、野菜などでバランスのよい食事を摂ったうえでサプリメントを補うことをおすすめします。

筋肉を
つけたい



ハリツヤが
欲しい

キレイに
なりたい



元気なカラダを
つくりたい

健やかさを
維持したい

引き締まった
ボディに



ヒントはタンパク質に!?

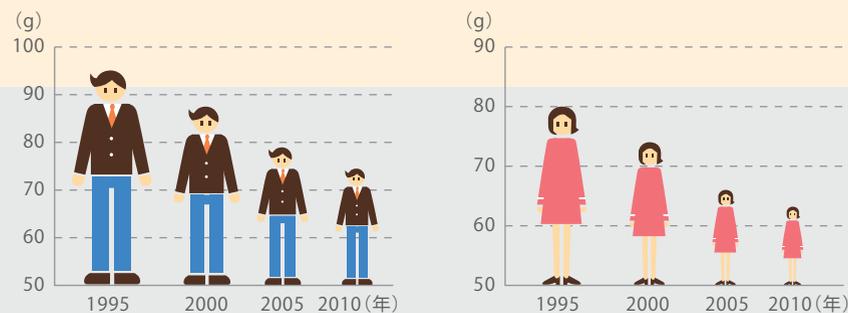
しっかりとりょう! 美と健康に欠かせない タンパク質。

タンパク質は、筋肉や皮フ、髪の毛などのカラダを構成する最も重要な成分。さらに、健康を左右する酵素やホルモン、免疫抗体などの原料にもなります。美容や健康のために、タンパク質は必要不可欠なのです。

現代人は タンパク質が 不足しがち。

タンパク質の不足はほとんどの人に実感がないので、気がつきにくいのが特徴です。

1日あたりのタンパク質摂取量は年々減っています。
毎日意識して摂りたいですね。



厚生労働省「国民健康・栄養調査」より

代謝

こんなところに!?

皮フ

こんなところに!?

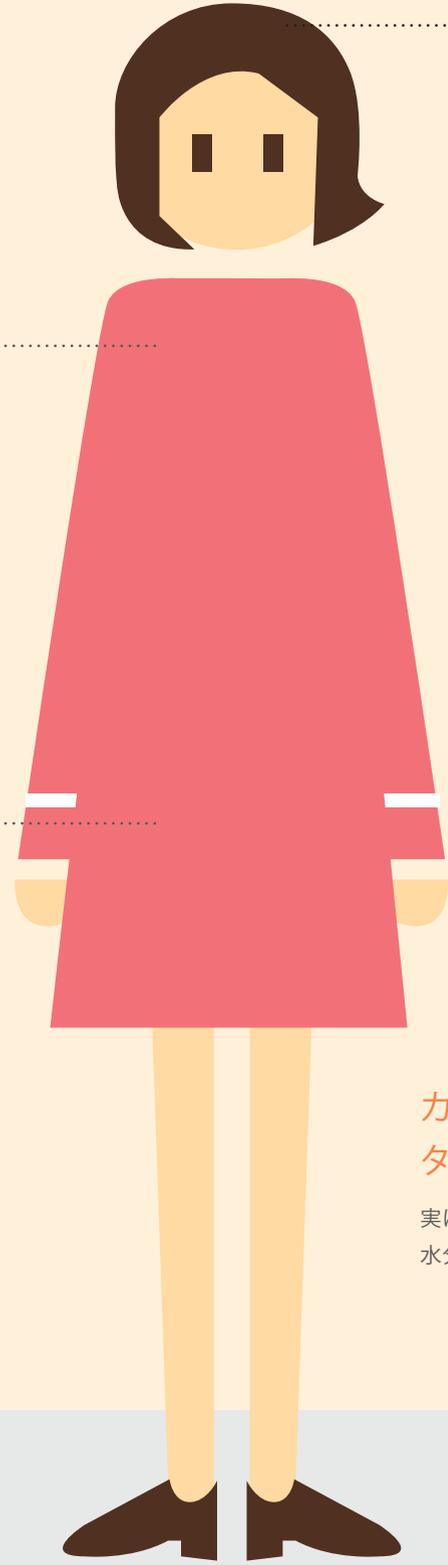
髪の毛

こんなところに!?

そのほか

タンパク質はこんなところにも関係しています。

- ・臓器
- ・血液
- ・筋肉
- ・酵素
- ・爪
- ・ホルモン



1日に必要な タンパク質は 60g*。

タンパク質はカラダに貯めておくことができず、過剰分は排泄されます。そのため、定期的に摂取することが大切です。厚生労働省の基準では1日約60gをとることが必要とされています。

1日60gとるためには…

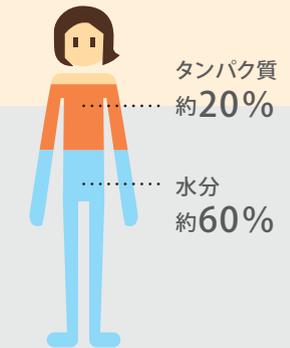
納豆でとると…
約7パック
738kcal
塩分:
4.5g(味をつけた場合)

生卵でとると…
約10個
755kcal
コレステロール:
2,100mg

**ロース
ハム**でとると…
約28枚
700kcal
脂質:50.4g

カラダの約20%が
タンパク質でできています。

実は、カラダを構成する成分で、水分の次に多いのがタンパク質なのです。



* 18～70歳男性の場合。厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より