

R5.7.28(金)



バストアップと栄養



管理栄養士
森谷 綾香



目次

1. バストアップと栄養の関係
2. バストアップに必要な栄養素
3. 栄養素紹介
- 4. オーソサプリーPro紹介**
5. まとめ





バストアップと栄養の関係

『私たちの体は
食べたものでつくられています』

いま現在の体は過去に食べてきたもの、
未来の体は、これから食べるもので
つくられていきます。

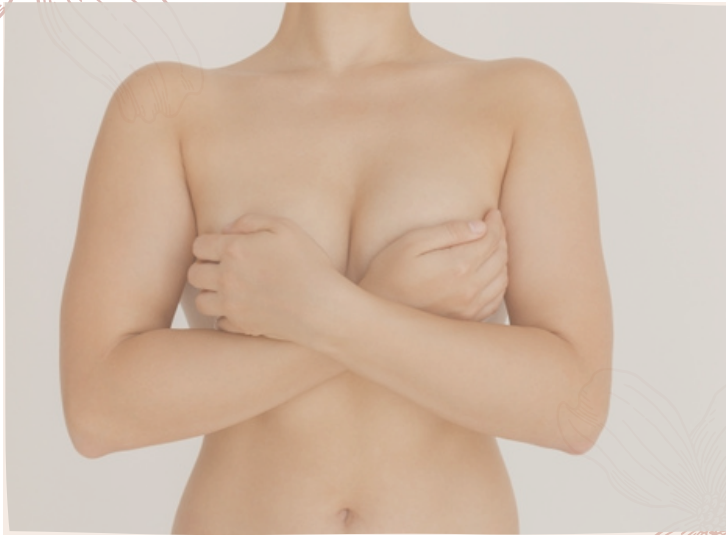


バストをつくる材料は
私たちが食べている栄養素！



キレイにバストアップしたい方、必見！

バストアップに必要な栄養素 5選



- ・タンパク質
- ・ビタミンB群
- ・ビタミンE
- ・ビタミンC
- ・鉄

タンパク質



ハリのある肌、体、バストに必要不可欠！

- ・ 現代人（特に女性）は、圧倒的にタンパク質不足
- ・ タンパク質不足は浮腫みやすくなる
- ・ 美容医療などのダウンタイムが長引く
- ・ 風邪などもひきやすくなる

目安は、毎食
両手のひら分！！



ビタミンB群



タンパク質、脂質、糖質、全ての代謝に必要！！

- ・ 睡眠ホルモン合成にも必要→睡眠の質は美容に重要
- ・ 女性ホルモンの合成にも必要
- ・ 細胞の合成にも必要
- ・ 高い抗酸化力でサビにくい体へ

理想は豚ヒレ肉
100g×6皿



ビタミンE

血流UPで栄養を全身に行き渡らせる

- ・ 血流が上がることで、代謝もUP！
- ・ 女性ホルモンの合成にも必要
- ・ 細胞の合成にも必要
- ・ 高い抗酸化力でサビにくい体へ

理想はアーモンド
175個分



ビタミンC

鉄との相乗効果でコラーゲン合成
→バスタのハリUP

- ・クーパー靱帯もコラーゲン繊維なので、必要不可欠
- ・シミをできにくくする、改善させる
- ・疲労回復
- ・高い抗酸化力→サビにくい体へ

理想は
ゴールドンキウイ
約17個分



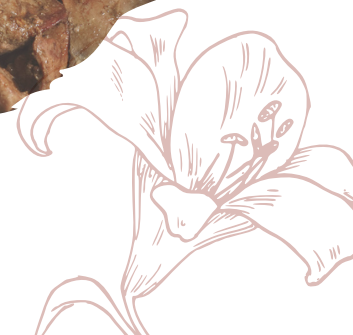
鉄

十分な鉄 = 十分な血液

鉄が足りないと体に栄養が届かない

- ・日本人女性のほとんどが鉄不足
- ・くま、顔色の悪い方の改善
- ・鉄不足で体が酸欠
- ・気持ちの浮き沈み、頭痛、肩こりにも関与

理想は鶏レバー
300g



必要な栄養素を摂るには
こんなに食べないといけないの・・・？




そもそもそんなに食べられませんよね？



そんなときは、
サプリメントの活用をおすすめします



 オートサプリ **Pro**

全国**1000**以上の医療機関で
使用されています



医療機関で使用されるサプリメントの品質

【特徴】

- (1) 抽出や濃縮の方法を工夫し、高単位で効率のよい摂取が可能
- (2) 吸収率や創薬効果を考えて、天然物由来の混合体で製造
- (3) 日本人の体質に合うように研究・開発を行っています。
- (4) 医療機関の使用に耐えうる高品質原材料を使用しています。
- (5) GMP基準工場で厳重な管理基準の下、安全かつ高品質に製造

GMP基準 (Good Manufacturing Practice)

薬事法に基づいて厚生労働省大臣が定めた、
医療品、健康食品等の製造、および品質管理の基準。

- * 最終完成品に表示されたすべての成分が均一に含有されていること
- * 常温で2年間品質の劣化がないこと





2年間常温で保存した際にも、
表示された成分が必ず存在する
医薬品と同じ厳しい基準で
製造しています

サプリメントは食品のカテゴリーであるため、
製品に栄養成分が表示どおり含まれている
必要はありません



錠剤・カプセル状の健康食品の実態調査

100銘柄中、42銘柄が、医薬品に定められた規定時間内に崩壊しなかった。
特に、素錠とみられる形状のもので崩壊しにくい傾向がみられた。




表2. 崩壊性の調査結果

形状	テスト対象 銘柄数	崩壊しなかった 銘柄数	崩壊しなかった 割合 (%)
素錠	26	14	54
コーティング錠	18	8	44
カプセル剤	ソフトカプセル	43	42
	ハードカプセル	13	15
合計	100	42	42

※日本薬局方の規定時間内に崩壊するかどうかを判定しました。

※ハードカプセルの13銘柄中5銘柄は、試験時に液面に浮上したため、補助盤を使用して行いました。





その海外製サプリメント 本当に安全ですか？

インターネットの普及により、誰もが簡単に海外製サプリメントを輸入できるようになりました。

しかし、次のような危険性があり、厚生労働省も注意を呼びかけています。

- ⚠ 日本の法律（食品衛生法）で販売が禁止されている成分が入っていることがあります。
- ⚠ 海外ではサプリメントであっても、医薬品成分が含まれていることがあります。
- ⚠ 正規の流通品とは異なる偽造品や劣化品の場合があります。

インターネットの情報だけで自己判断で使用するのは危険です！



海外製サプリメントの
個人輸入サイト（例）



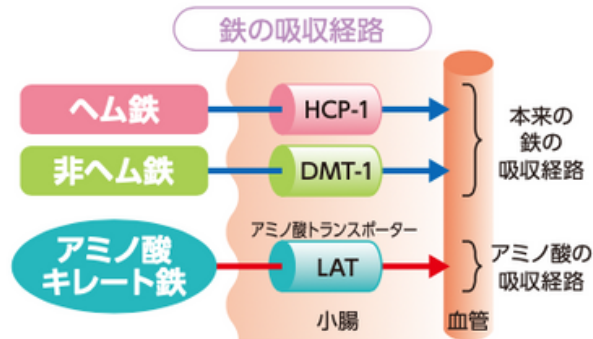
厚生労働省による注意喚起
(HP、パンフレット)



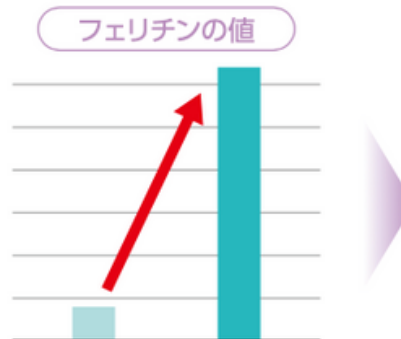
Case1 アミノ酸キレート鉄※のサプリメント

➡ 貧血改善目的で使用されていますが、
様々な不調が報告されています。

※鉄とアミノ酸を結合した鉄のことで、
天然には存在しない鉄です。
日本では食品として認められていません。



アミノ酸キレート鉄は、本来の経路ではなく
アミノ酸の吸収経路から取り込まれていると
考えられます。



数ヶ月で、貯蔵鉄量を反映
するフェリチン値が大幅に
上昇します。

鉄過剰による
炎症反応!?



しかし、そのフェリチン値の急激な
上昇は鉄過剰による炎症反応の
可能性があります。

Case2 ホスピタルダイエットと称する 錠剤・カプセル剤

➡ 向精神薬や肥満抑制薬等が含まれており、
死亡例を含む重大な健康被害が発生しています。

Case3 中国製のダイエット食品や 強壮用食品

➡ 甲状腺ホルモン等が含まれており、
死亡例を含む重大な健康被害が発生しています。

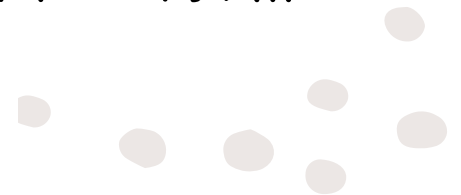
海外製サプリメントを飲んで、万が一、
健康被害等が起こった際に、当院では一切の
サポートができないことをご了承ください。

栄養療法のためのサプリメントは、
当院が推奨する、しっかりした
サポート体制のあるメーカーから
購入されることをお勧めします。

他社サプリメントとの違い



- 原価の違い
- 含有栄養素の量の違い
- 崩壊度の違い
- 安全性の違い
- 医療機関での使用が可能かどうかの違い
- 人工甘味料の有無



タンパク質補給に・・・

『Soyプロテイン』






- ・ 穀物麴を配合し、スムーズな消化
- ・ 京都産宇治茶を使用したほうじ茶風味
- ・ タンパク質の代謝に必要な
 ビタミンB6の強化
- ・ 大豆に不足しているメチオニン強化



一般的なプロテイン製品との違い



	植物性		動物性
	Wellness+ Soyプロテイン	(一般的な) ソイプロテイン	(一般的な) ホエイプロテイン
消化吸収	ビタミンB ₆ ・消化酵素	△	○
腹持ちのよさ	○	○	
プロテインスコア	○	メチオニン不足	○
主原料			
食品添加物 その他	最小限に設計 甘味料はステビア	人工甘味料や フレーバーなどの 添加量が多い傾向 プロテインパウダーの 品質は判別できない	人工甘味料や フレーバーなどの 添加量が多い傾向 ホエイパウダーの 品質は判別できない



人工甘味料とビタミンB6含有量



栄養成分表示 1食分(21g)当たり	
エネルギー.....73kcal	ナイアシン.....2.6~10.0mg
たんぱく質.....12.5g	パントテン酸.....0.34~1.16mg
脂質.....1.4g	ビタミンA.....110~340μg
炭水化物.....3.6g	ビタミンB ₁0.50mg
糖質.....0.9~2.4g	ビタミンB ₂0.57mg
食物繊維.....1.2~2.7g	ビタミンB ₆0.42mg
食塩相当量.....0.21~0.50g	ビタミンB ₁₂0.45~3.11μg
カルシウム.....280mg	ビタミンC.....32mg
鉄.....0.80~5.10mg	ビタミンD.....9.1μg
マグネシウム.....50mg	ビタミンE.....1.02mg

●タンパク含量 63% (製品無水物当たり)
●アミノ酸スコア 100

名称: プロテインパウダー(粉末たんぱく食品)
原材料名: 乳清たんぱく(アメリカ製造、ニュージーランド製造)、ココアパウダー、難消化性デキストリン、植物油脂、食塩/炭酸Ca、乳化剤、炭酸Mg、甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物、スクラロース)、増粘剤(プルラン)、V.C、香料、ピロリン酸第二鉄、V.E、V.B₂、V.B₆、パントテン酸Ca、V.B₁、ナイアシン、V.A、V.D、V.B₁₂、(一部に乳成分・大豆をきむ)

■ 原材料

粉末状大豆タンパク(国内製造)、穀物麴(大麦、あわ、ひえ、きび、タカキビ、紫黒米、米粉)、ほうじ茶粉末/グリシン、糊料(プルラン)、レシチン(大豆由来)、L-メチオニン、香料、甘味料(ステビア)、環状オリゴ糖、ビタミンB₆

栄養成分表示 1食分(21g)当たり	
エネルギー.....83kcal	ビタミンB ₁0.50 mg
たんぱく質.....15.0g	ビタミンB ₂0.57 mg
脂質.....1.3g	ビタミンB ₆0.42 mg
炭水化物.....2.9g	ビタミンC.....32 mg
食塩相当量.....0.03~0.28g	ビタミンD.....9.1 μg
ナイアシン.....2.9~11.9mg	

●タンパク含量 75% (製品無水物当たり)
●アミノ酸スコア 100

名称: プロテインパウダー(粉末たんぱく食品)
原材料名: 乳清たんぱく(外国製造)、植物油脂/酸味料、乳化剤、甘味料(アスパルテーム・L-フェニルアラニン化合物、スクラロース、アセスルファミンK)、V.C、増粘剤(プルラン)、香料、V.B₂、V.B₆、V.B₁、ナイアシン、V.D、(一部に乳成分・大豆を含む)

■ 栄養成分表示: 15gあたり

エネルギー	57.15 kcal
たんぱく質	12 g
脂質	0.63 g
炭水化物	1.08 g
- 糖質	0.66 g
- 食物繊維	0.42 g
食塩相当量	0.201 g
ビタミンB ₆	5.5 mg

大豆タンパク	10.5 g
グリシン	380 mg
L-メチオニン	110 mg



ビタミンB群・Eの補給に・・・

『マルチビタミンBR』



- ・ ビタミンB群を高容量に配合
- ・ ビタミンA,B,C,D,E配合の
マルチビタミン
- ・ ビタミンの経時変化を防ぐため、
厳選した原材料を使用！



鉄の補給に・・・

『オーソヘム鉄 + 葉酸X』



- ・ ビタミンと
一緒に摂取したい方
- ・ 小さいお子様が
身近にいらっしゃる方



ビタミンCの補給に・・・



『オーソビタミックス ファイバー』



- ・便秘の方
- ・スポーツドリンクなどよく飲む方
- ・夏の水分補給に！
- ・顆粒が苦手な方



『C1000 + ベジタブル』



- ・ビタミンCを一気に摂りたい方
- ・野菜を食べる機会が少ない方



セットで飲むのがおすすめです！



タンパク質代謝UP！



コラーゲンの材料



鉄合成UP！



まとめ

バストアップのための栄養素補給が
実は同時に、美肌、健康に必要な栄養素の
摂取にもなるため一石何鳥にもなるのが
栄養のすごいところ！

また、栄養素をただ摂るだけでは
美しいバストをつくることは
難しいので並行してのケアが重要！！！！

