スポーツフードスペシャリスト監修

限界の先は、食卓にある。



練習量は、もう足りている。

次は、何を・いつ・どれだけ食べるか。

白米と比べると

食物繊維	7.0倍
マグネシウム	5.3倍

※白米を1とした倍率（同じ重さ・調理前）。配合比による計算値で、成分分析は未実施。数値は日本食品標準成分表（八訂）増補2023年に基づく。ビオチンは成分表に発芽玄米の値がないため、玄米の値で計算。

ビタミンB群（7種）

ビオチン	4.6倍
ビタミンB1	4.4倍
ナイアシン	4.0倍
ビタミンB6	2.9倍
葉酸	1.9倍
ビタミンB2	1.6倍
パントテン酸	1.3倍

ブレンド雑穀発芽玄米 BeRICE

お米を **洗わない**　水に **浸けない**　1合に水を **＋20mL**

主食を手軽にアップグレード！

白米より値は張ります。それでも、毎日いちばん多く口にする主食から変えることを、本気の人に選んでほしいと考えています。

Lifeleek

1日3回の、もう一つの練習。



何を・いつ・どれだけ食べるか。

スポーツ栄養学と分子栄養学の知見をもとに、
毎日の食卓で続けられる形にしてお伝えします。

何を	白米・玄米・発芽玄米・雑穀の違いを知り、普段の日と試合前で使い分ける。
いつ	練習の前後、試合の前日・当日・試合後。食べるタイミングを組み立てる。
どれだけ	競技・時期・選手ごとに量を合わせる。成長期のジュニア選手は特にていねいに。

分子栄養学の視点も　**栄養の生体反応・利用能・脳腸相関**

さらに

栄養を、勝負につなげる。

＋ パフォーマンス設計

- 時期ごとに目的を変える「期分け」
- 練習量や体重に合わせて主食の量を調整
- 試合の日から逆算した食事スケジュール
- 遠征・合宿先でもそろう食事と補食

＋ 多言語サポート

- 最新の英語論文を、日本語で
- 外国籍の選手とは、英語・韓国語で
- 筋量バランスと動ける身体づくり
  （フィジーク競技の実践から）

日本語　English　한국어

　※医療行為ではなく、一般的な食事・栄養の情報提供です。

Lifeleek

毎日に伴走する、4つのしくみ

※クラウドファンディング終了後に始める、継続サポートの内容です

1 コンディション面談

週1回・60分。食事と体調、
気持ちの変化まで振り返り、
次の1週間の食べ方を決めます。

2 月次レポート

1か月の記録と変化をまとめ、
監督・保護者と共有します。
家庭とチームが、同じ方針に。

3 主食BeRICE

ブレンド雑穀発芽玄米を、
寮・合宿所・ご家庭へお届け。
量は人数と期間に合わせます。

4 栄養セミナー・研修

選手・保護者・指導者に、
試合前後の食事と補食の選び方を。
企業の健康研修にも対応します。

スポーツ栄養の常識を、変えにいく。



クラウドファンディングは、はじまりにすぎません。
終わったあとの伴走こそ、共同創業者2人の本番です。

谷口 響

COO・BeRICE事業部代表

元陸上短距離10年
富山県高校総体三冠
インターハイ・U20日本選手権出場
スポーツフードスペシャリスト
腸育コンシェルジュ

加藤 孝明

CEO

けん玉×英語で主体性を育む
KENglishひろば 主宰
けん玉歴18年・指導歴12年以上
NHK紅白歌合戦出演・ギネス世界記録
英検1級・TOEIC 910・TOPIK4級
マッスルゲート フィジーク 4位

まずはお気軽にご相談ください

内容と金額は、人数とご予算に合わせて決めます。

info@lifeleek.jp ／ 070-2251-3589 ／ lifeleek.jp

Lifeleek