



ヘルシル株式会社  
東京都港区東麻布1-5-2 トウセン東麻布ビル2F  
Tel: 03-6441-0335 Fax: 03-3584-4222

プレスリリース カテゴリー: [健康・美容]

報道関係者各位

2013年6月27日発信

## メタボ予防とダイエットの強い味方 糖質・脂質の摂りすぎを見える化！ 栄養素カウンティングサービスをリリース

スマートフォン専用美容健康サイト『ヘルシる。』 (<http://herushiru.jp/>) を運営するヘルシル株式会社 (代表取締役社長 高瀬真尚) は、食べたものを登録するだけで糖質量、脂質量、カロリー、不足栄養素などがまとめてチェックできるスマートフォン専用のwebサービス『やせテク』をリリース (月額315円) しました。

「やせテク」は、メタボリックシンドロームの専門医が提唱する、理想の栄養バランスを目指すことでゆるやかな糖質制限が行える栄養素カウンティングサービスです。

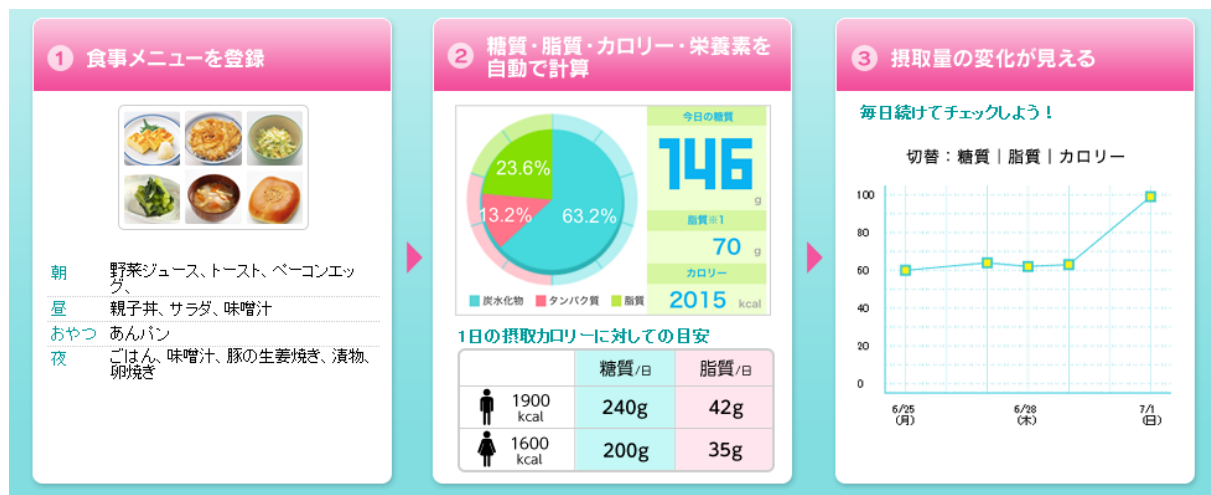
従来のカロリー計算のみならず、今話題の糖質量を算出できるのが本サービスの特徴で、体重を減らすための偏ったダイエットではなく、健康的に肥満・メタボリックシンドロームを解消していく強い味方になります。また、同時に栄養バランスの乱れもチェックできるすぐれ物です。

### ▼栄養バランスを整えることで改善できること

ダイエット効率上がる、若々しさが保てる、疲れにくくなる、集中力アップ、寝起きスッキリ、腸の働きがよくなる、肩こり・腰痛が和らぐ、月経痛が和らぐ、冷え症が改善される、肌が荒れにくくなる、むくみづらくなる...など多数！

監修：栗原毅 医師(栗原クリニック東京・日本橋)

## ダイエットや栄養管理は、カロリー計算から栄養素カウンティングの時代へ



『ヘルシる。』の栄養素カウンティングサービス『やせテク』では、日本人が一般的によく食べている料理とドリンクの栄養素データがくまなく収録されています。

1. 食事を記録 → 2. 栄養バランスをチェック → 3. おすすめメニューを食べる

このサイクルで、ダイエットと不規則な食生活の改善を助け、メタボリックシンドロームの予防やダイエットにひと役かってくれます。

## 健康と美容を脅かす『食生活の乱れ』を完全に“見える”化！

糖尿病をはじめとする生活習慣病の大きな原因としてあげられる“食生活の乱れ”。

『ヘルしる。』の『やせテク』では、健康や美容を脅かす、この食生活の乱れを完全見える化。健康レベルがひと目でわかるので、毎日食べたものを記録し、日々の食事を振り返ることで健康的なダイエットや体質改善につながります。

監修は、“血液サラサラ”の生みの親の一人、栗原クリニック日本橋・東京の栗原毅（くりはら たけし）医師。

栗原医師が提唱する理想的な栄養バランス「炭水化物：たんぱく質：脂質＝5：3：2」を目指すことで、今話題の糖質制限を意識した健康的な食生活を送ることが可能になります。

今日の糖質 **146** g  
脂質※1 **70** g  
カロリー **2015** kcal

炭水化物 23.6%  
タンパク質 13.2%  
脂質 63.2%

不足栄養素 『ビタミンB2』  
主に皮膚や粘膜を健康に保ち、肌荒れやニキビを防ぐことから『美容のビタミン』とも呼ばれています。

おすすめメニュー  
豚ロースの生姜焼き（野菜添え）

たらしスパゲッティ  
262g / 430kcal / 糖質:56.3g

追加する

栄養素の内訳

タンパク質	19.20 g
脂質	11.50 g
炭水化物	58.80 g
ナトリウム	747.00 mg
カリウム	325.00 mg
カルシウム	32.00 mg
マグネシウム	53.00 mg

### サイト概要

スマートフォン向け美容健康サイト『ヘルしる。』とは…

誰もが気になる「美容と健康」にまつわる最新情報を、「正しく」、そして「わかりやすく」伝えることをコンセプトとしており、クイズや健康チェックなど、難しく考えなくても正しい知識が身につくようなコンテンツが満載の健康情報サイトです。

【コンテンツ例：どっちが太らない？クイズ】 話題の糖質をベースに太らないメニューをジャッジ！

太らないのはどっち？ 夜食編  
どんこつラーメン vs しょうゆラーメン

Q. 太らないと思う方を  
選択してください。

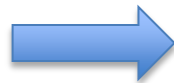
どんこつラーメン      しょうゆラーメン

ツイート 0      いいね! 1

いいね!

同じカテゴリのクイズ

📌 記事



おめでとう！正解です！

しょうゆラーメン

正解は…  
どんこつラーメン

意外とどんこつラーメンのほうが、糖質が若干少ないだけでなく、どんこつの脂分が、糖質の吸収を遅くするため、太りにくいです。

もっとやる >>

「太らない」と思う方を選択！

正解は…  
**どんこつラーメン！！**

スマートフォン向け美容健康サイト

『ヘルしる。』で検索！ <http://herushiru.jp/s/>

運営会社・監修

<運営会社>

社名：ヘルシル株式会社  
代表者：代表取締役 高瀬真尚  
所在地：〒106-0044  
東京都港区東麻布1-5-2 トウセン東麻布ビル2F  
電話番号：03-6441-0335

▼関連企業

- ・コンセプト/コンテンツ制作

株式会社ズノー <http://www.zuno.tv/>

本社：東京都港区  
代表取締役：高瀬真尚  
事業内容：TV番組制作、企業コンサルティング、広告企画制作、商品企画開発など

- ・システム開発・保守/サイトデザイン

チームラボ株式会社 <http://team-lab.com/>

本社：東京都文京区  
代表取締役社長：猪子寿之  
事業内容：デジタルプロデュース及びコンセプトプロデュース  
トータルWEBプロデュース  
システムインテグレーション・ITコンサルティング  
など

<監修>

栗原毅

栗原クリニック東京・日本橋 院長  
[www.k-sarasara.com/](http://www.k-sarasara.com/)

医学博士。慶應義塾大学特任教授。  
消化器病、とくに肝臓、メタボリックシンドロームの治療に携わる。  
「血液サラサラ」の名付け親の一人。

著書：「美人ダイエットノート」（かんき出版）  
「太らない生き方」（PHP出版）  
「セルフ・メディカ予防と健康の事典」（小学館） ※監修  
など、多数。

本リリースを貴媒体にてお取り扱いいただければ幸甚です。何卒、ご検討のほど宜しくお願い申し上げます。

<本件に関するお問い合わせ>

ヘルシル株式会社 木村・藤田  
TEL：03-6441-0335 FAX：03-3584-4222 E-mail：support@herushiru.jp