

身体の調子が悪いのは秋バテのサインかも？！

管理栄養士おすすめの秋バテ攻略法

「MY ROUTINE」WEBサイトで公開中

プロテインやスポーツサプリメントなど革新的な商品を展開し、ヘルスケア部門を強化している株式会社ウエニ貿易（本社：東京都台東区、代表取締役社長：宮上昌弘）が展開しているプロテインブランド「MY ROUTINE」は、今だから知っておきたい秋バテを乗り切る方法をブランドサイトにて公開しています。

半数以上の人を経験している“秋バテ”

秋バテとは、夏の疲れがそのまま残っていたり、夏の間の冷房による身体の冷え過ぎや、夏から秋への気候変化による朝晩の寒暖差などで体温調節がうまく出来ず、「なぜか疲れやすい」「食欲がない」などの症状のことを指します。(株)セブン-イレブン-ジャパンが行った意識調査※によると、半数以上の**71%**の方が夏から秋の変わり目で体調を崩した経験があると回答しています。だからこそ、食事の中から必要な栄養を摂って、少しでも体調管理をしてもらいたく、マイルーティーン公認管理栄養士・サポートアスリートの加藤潤也さんに、秋バテにおすすめの食材とどのような食事を食べると良いか教えてもらいました。

※(株)セブン&アイ・ホールディングス調べ（2017年9月）

管理栄養士がおすすめする、摂ってほしい栄養素とは



マイルーティーン公認管理栄養士・サポートアスリート 加藤潤也さん

秋バテにおすすめなのは“鶏むね肉”

鶏むね肉は、高タンパク・低脂質・低カロリーで、トレーニーの方は良く食べる食材です。鶏むね肉には「イミダペプチド」という成分があり、イミダペプチドは抗酸化や疲労回復に効果があると言われ、特に鶏むね肉に多く含まれています。2003年からスタートした産学官連携「疲労定量化および抗疲労食薬開発プロジェクト」では、疲労回復が期待される23種類の物質を用いて、臨床試験を実地し、その中で客観的・科学的な評価において最も疲労軽減効果を示したのがイミダペプチドでした。

鶏むね肉は高タンパク・低脂質・低カロリーだけでなく、疲労回復にも効果的な食材ということで、トレーニーだけでなく、老若男女にも積極的に食べて頂きたい食材です。

マイルーティーン公認管理栄養士・サポートアスリートの加藤潤也さんが、鶏むね肉に加え、その他摂ってほしい栄養素を含んだ食材を使った美味しいレシピを「MY ROUTINE」ブランドサイトで紹介しています。

●紹介料理



鶏むね肉と梅干しの玄米おにぎり



鶏むね肉とパプリカの甘酢炒め

記事中には、秋バテに摂ってほしい栄養素、ビタミンB₁、ビタミンC、クエン酸も紹介。どんな食材に入っているかわかりやすく教えてくれていますので、料理の参考にできます。そんな食材たちを使い、今回「鶏むね肉と梅干しの玄米おにぎり」と「鶏むね肉とパプリカの甘酢炒め」を紹介しています。運動されている方だけでなく、献立の一品として多くの方に是非食べてもらえたらと考えております。

この記事は、ブランドサイトのコンテンツにて公開しています。

【マイルーティーン ブランドコンセプト】

MY ROUTINE

動く。歩く。走る。働く。笑う。泣く。食べる。私達の毎日は、「動詞」でできている。
からだやこころを動かすこと、つまり生きることそのものが、スポーツなんだと思う。MY ROUTINEは、日々の暮らしの中の健やかさをサポートし、あなたのルーティーンとなって、より前向きに、より充実した毎日が過ごせるよう応援するブランド。

ブランドサイト <https://www.myroutine.jp>

商品ラインナップ

プロテインを中心にコラボレーション商品など革新的な商品開発を行い、スポーツサプリメントやタンパク質高配合カレーなどカテゴリーを広げたラインナップとなっています。

MY ROUTINE MAX



(左から) パワーチョコレート風味 / スティックバニラ風味 / マッスルストロベリー風味 / ストロングバナナ風味

「MY ROUTINE MAX (マイルーティーン マックス)」は、1食あたりタンパク質量25g以上、**最大26.8g 摂取できる配合量**を実現しています。(フレーバーにより異なります。)
なりたいカラダを共に目指し自分を高めて、打ち勝つ*強さと身体づくりをサポートします。
ホエイプロテイン (WPC)100%使用し、吸収スピードが早く、HMB成分を1,000mg/袋配合。プロテインの効果をより高めます。**11種のビタミン**(ビタミンC、ビタミンE、ナイアシン、パントテン酸Ca、ビタミンB1、ビタミンB6、ビタミンB2、ビタミンA、葉酸、ビタミンD、ビタミンB12)を配合し、**1日3食で各種ビタミン1日摂取推奨量が摂取**できます。

*グルタミン酸含有

MY ROUTINE MAX SUPPLEMENT

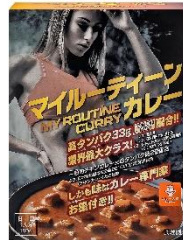


マイルーティーン MAX
HMBmax3500



マイルーティーン MAX
BCAA5600

MY ROUTINE CURRY



マイルーティーン カレー
甘口



マイルーティーン カレー
中辛

株式会社ウエニ貿易

時計、ファッション雑貨、フレグランス等のブランドを取り扱う専門商社です。
海外ブランド品の輸入卸において業界ナンバーワンのシェア(※)を持っています。
輸入卸として長年培ってきた実績とノウハウを礎に、日本正規代理店・オリジナルブランドの事業も展開。フレグランスではサムライやジャガー、グレの総代理店を務める一方、メーカーとしてアクアシャボンブランドの開発や、多方面の一流タレントと商品を共同開発する等、幅広いビジネスモデルで多数のブランドを展開しています。

(※自社調べ)

株式会社ウエニ貿易
ヘルス&ビューティー事業部
担当：PRチーム
E-MAIL : cosme.pr@ueni.jp

〒110-0008 東京都台東区池之端1-6-17
TEL : 03-5815-5707
FAX : 03-5815-5305
URL : <https://ueni.co.jp/>