

# 健康で軽やかな 明日をサポート。

おいしく食べていても、軽やかな体を  
保ちたい人をサポート。  
毎日に上手に取り入れて、  
健康的なバランスを目指しましょう。



こんな方におすすめです。

- 健康的で美しいボディを目指している
- 食べることが好き
- 食事コントロールを気にかけている
- 外食が多いなど、食生活が乱れがち



## スリムケアα

¥4,800(税抜)  
内容量：120粒  
(タブレット/1粒 265mg)

### お召し上がり方

1日4粒を目安に、  
水またはお湯などと一緒に  
お召し上がりください。

※消費税を別途いただきます。また、表示の価格は希望小売価格です。

**アカショウマエキス**

3つの  
成分を配合。  
イキイキ軽やかな  
毎日を。

α-リポ酸

L-カルニチン

[サポート成分]

- マンゴージンジャーエキス
- クロム含有酵母
- 黒胡椒エキス(ピペリン含有)
- ビタミンB<sub>1</sub> D-リボース

特許取得成分配合  
成分名：アカショウマエキス  
特許番号：第4310567号  
食事と脂肪に関する特許

## +α でサポートする、健やかボディ計画

### 食べ物とエネルギーの関係を知みましょう

食べ物は体内で「消費エネルギー」に変換され体の維持に使われますが、「摂取エネルギー」が多すぎて消費しきれないと「過剰エネルギー」となり、脂肪として蓄えられてしまいます。

$$\text{摂取エネルギー} - \text{消費エネルギー} = \text{過剰エネルギー}$$

適量をゆっくり  
規則正しく  
食べましょう

毎日の健康のために、食事は消費エネルギーに見合った量を食えることが大切。よく噛んで食べれば、満腹感を得やすくなるので食べ過ぎの防止につながります。無理な食事制限でなく、栄養バランスを考えて1日3食を規則正しく、時間をかけて食べるよう心がけましょう。

適度な運動も  
日常生活の中に  
取り入れましょう

運動で消費エネルギーを増やすことも忘れずに。日常生活の中には、運動のチャンスが意外に隠されているもの。電車の中では立つようにする、エレベーターは使わない、などのちょっとした心掛けの積み重ねでも、運動量は増やせます。

1kgの脂肪の消費には、  
毎日ウォーキング1時間×1ヶ月

体に蓄えられた脂肪1kgを減らすためには、約7,000kcalの消費エネルギーが必要です。もし1ヶ月に-1kgを目指すなら、1日につき約233kcalの消費が必要な計算。

これはウォーキング1時間以上にあたり、毎日これだけの運動量をこなすのは大変です。だからこそ、日頃から余分なものはためない工夫を。

-1kg ウォーキング  
1時間×1ヶ月