

IKU-KIN



40代から
美しくしなやかな筋肉へ

IKU-KIN

～おうち de 育筋～

飲む

40代以降の女性のための
育筋プロテイン

塗る

40代以降のたるみのための
育筋クリーム

チョコレート

ブルーベリー

ヨーグルト

&



女性にうれしい♪
鉄 & 葉酸入り

QPB プロテイン 600g (たっぷり 30 杯)

好みで選べる 3 つの味 各 ¥3,800 (税別)

1 杯たった 126 円でタンパク質 16g が摂取できます



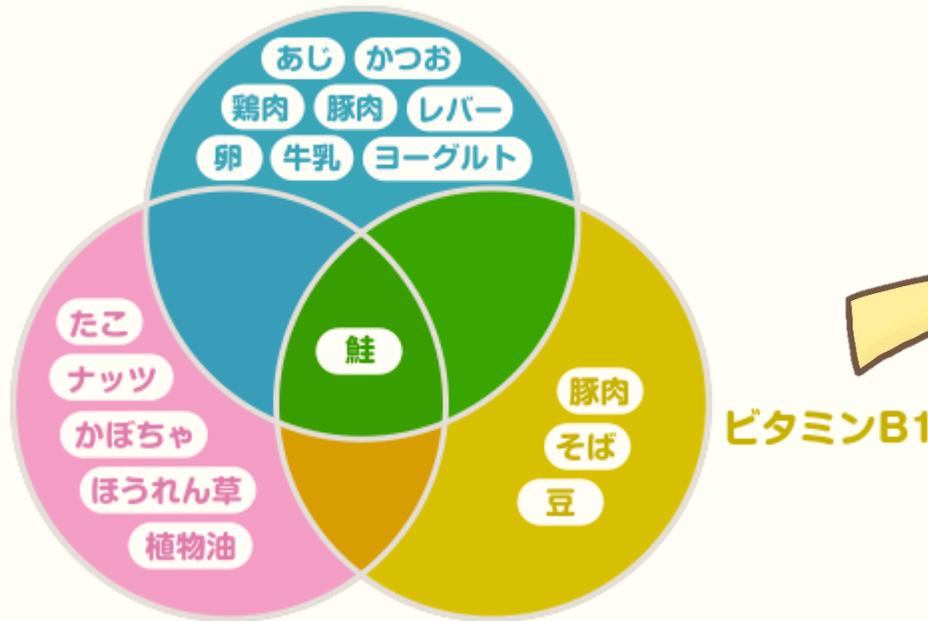
セス ボディークリームRS 150g (約 1 か月分)
¥8000 (税別)

IKU-KIN

肩こり・腰痛に「良質なたんぱく質」が大切

～肩こり・腰痛に効く栄養～

アミノ酸スコア100 (良質なたんぱく質)



+

神経修復に必要なたんぱく質の原料になる「葉酸」



これ一杯に
すべて入っています！



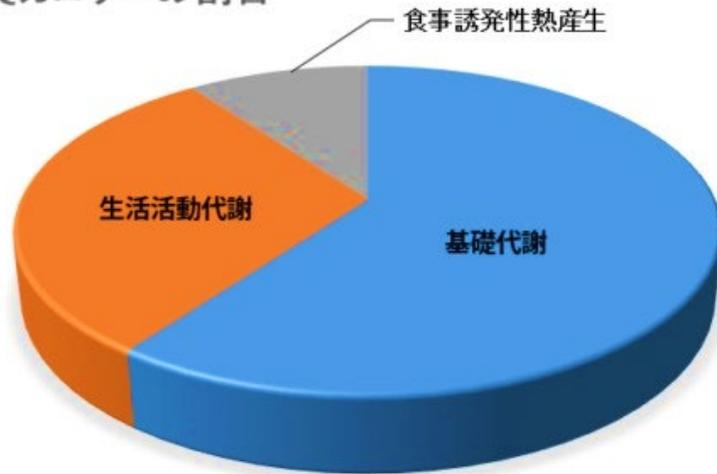
IKU-KIN

たんぱく質を多く摂取すると脂肪が燃焼しやすくなる

たんぱく質を多く摂取すると
DITで消費されるカロリーも増える

どれくらいエネルギーを消費するかは栄養素によって違う

消費カロリーの割合



たんぱく質

食べたエネルギーの **30%**

糖質

食べたエネルギーの **6%**

脂質

食べたエネルギーの **4%**

DIT (食事誘発性熱産生) : 食事でエネルギー消費すること

※通常の食事はこれらの混合なので約10%程度になる

IKU-KIN

最強にやせる食べ方「高たんぱく食」～3食欠かさず摂る～

動物性たんぱく質と植物性たんぱく質のバランスは

1 : 1

動物性



6.2g

卵
1個：約50g

プラスするなら、ヨーグルトやチーズなどの乳製品もおすすめです。

■ 肉類や魚介をしっかりとりましょう。



豚赤味 ひき肉60g

11.1g



鶏もも肉 60g

9.72g



牛ヒレ肉 60g

12.3g



サケ1切れ：80g

15.9g



サバ 切り身：60g

15.7g



まぐろ（赤身）
刺身5切れ：約60g

15.8g

朝

植物性



8.3g

納豆
1パック：50g

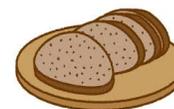
睡眠中に失われたアミノ酸を補給するため、朝はしっかりたんぱく質をとりましょう。

■ 穀類 パスタや丼ものは糖質過多に注意



ごはん 150g

3.8g



ライ麦パン2枚 100g

8g



そば 100g

10g

昼

夜



絹ごし豆腐 100g

4.1g

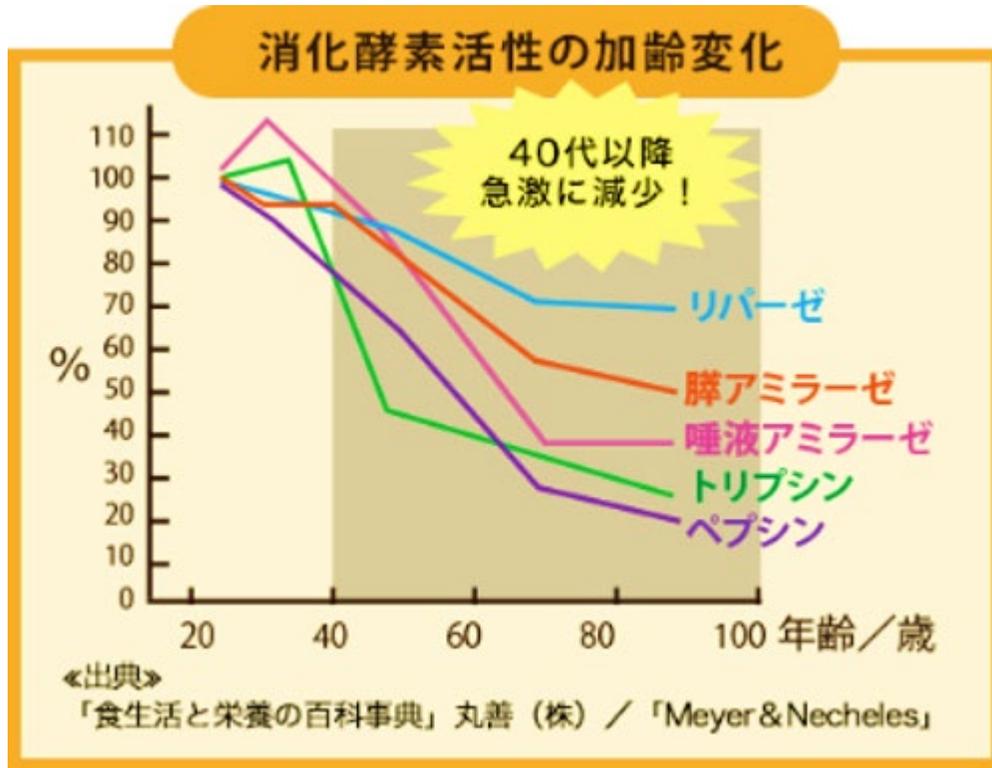
1日のバランスをみて間食などで
プロテインをプラスしましょう♪

16g

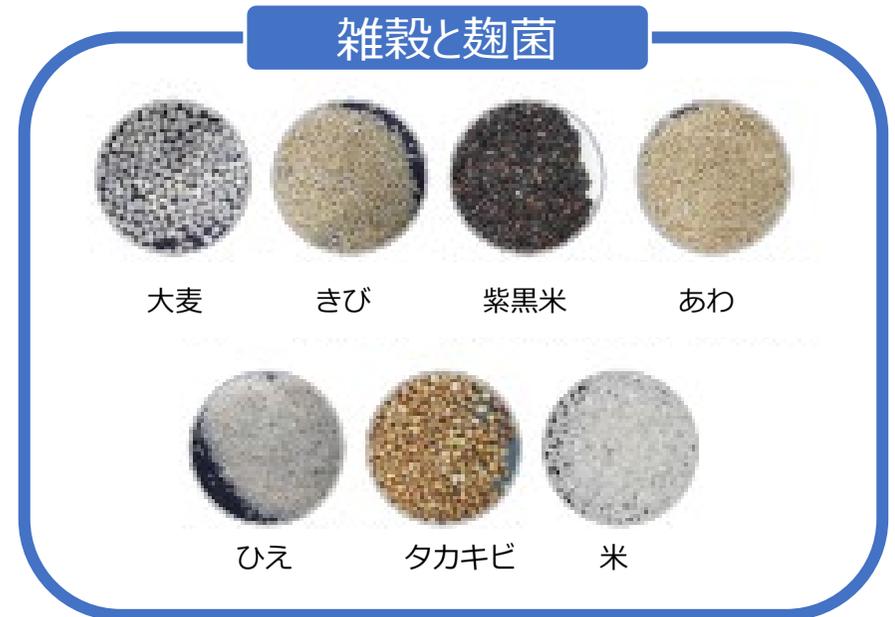


IKU-KIN

たんぱく質を消化して吸収させなきゃ意味がない



■ 穀物由来の活きた酵素による消化吸収をサポート



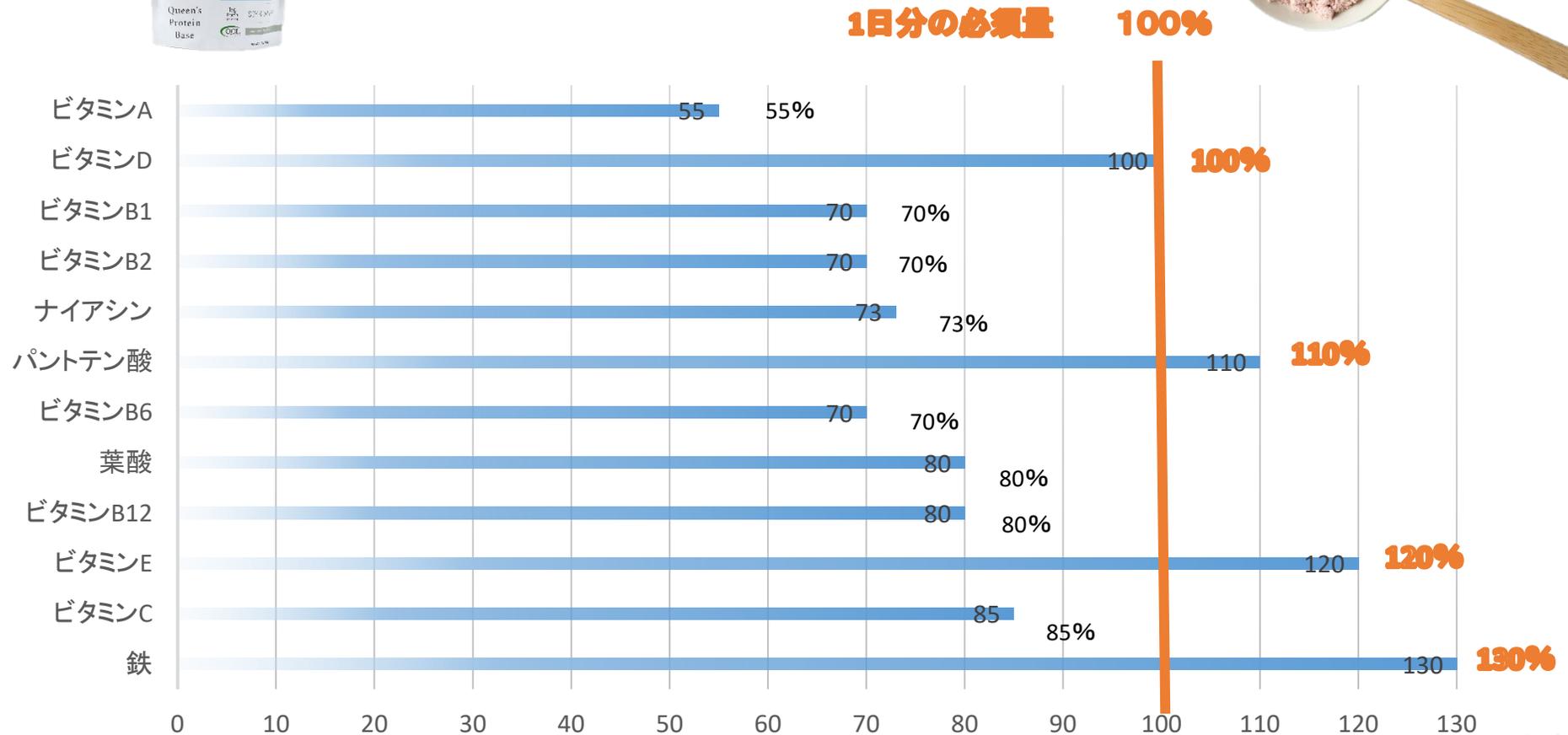
加齢と共に体内の消化酵素は減少します。消化酵素の中でも、たんぱく質を分解するトリプシンというプロテアーゼの減少が著しく、せっかく摂取したたんぱく質を上手に消化できていないのが現状です。消化吸収を助ける酵素を補うことで、たんぱく質の分解・吸収を高めています。

IKU-KIN

エネルギー代謝に必要なビタミン & 不足しがちな鉄 & 葉酸
1日に必要な分をほぼ充足！



※QPBプロテイン 1食分 (20g) あたり



IKU-KIN

筋肉が1kgアップするとかなり痩せて見える！

太って
見える
人



60kg



60kg

痩せて
見える
人

気にするのは体重より体脂肪

脂肪

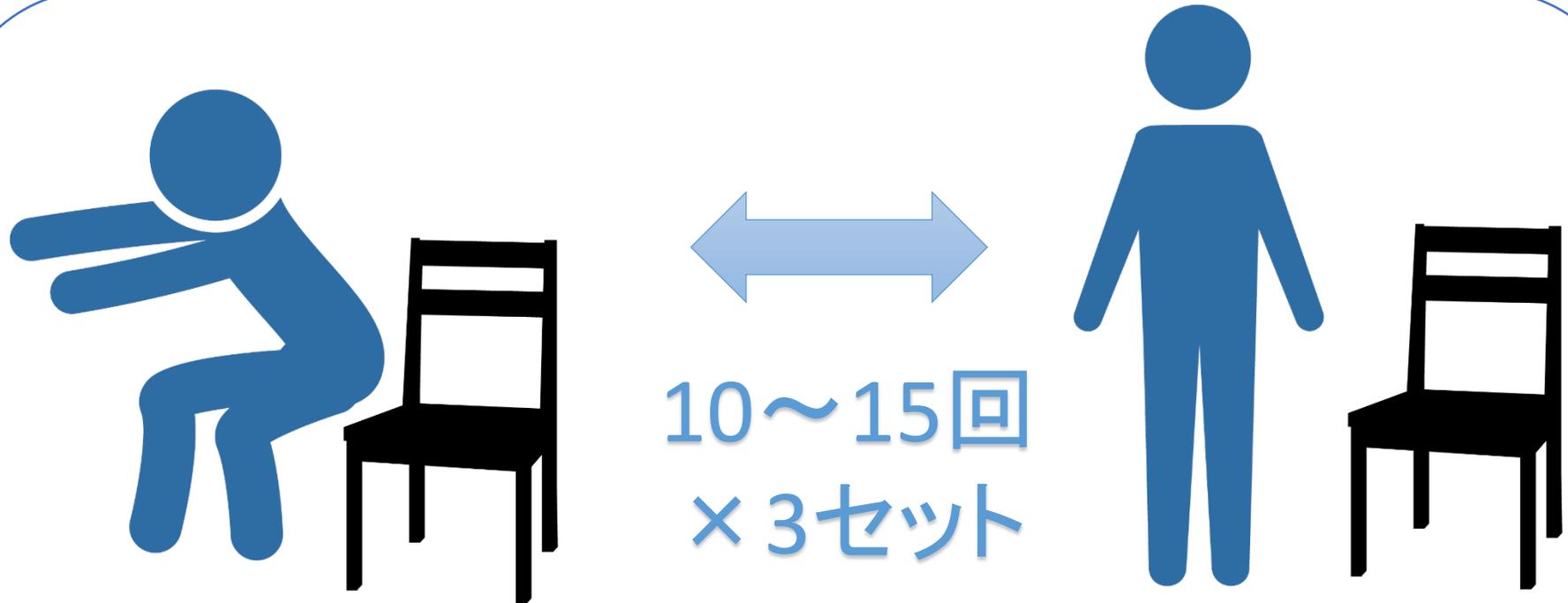
筋肉

脂肪

筋肉

IKU-KIN

1日に30回の座る⇒立つで筋肉量が増える



肩幅ぐらいに足を開いて、椅子に座るイメージでお尻を突き出しながら腰をおとす。
太ももが床と平行になったらストップし（椅子にお尻はつけない）、元の姿勢にもどる。
ひざがつま先からでないように、お尻を突き出すのがポイント。

※ゆっくりとした動きで。運動初心者の方は椅子に座って行ってください。

IKU-KIN

インターバル速歩で筋力アップ

①早歩きを3分間



②ゆっくり歩きを3分間



①②を交互に繰り返す



----- 3分 -----

①早歩き

----- 3分 -----

②ゆっくり歩き

----- 3分 -----

③早歩き

----- 3分 -----

④ゆっくり歩き

インターバル速歩の特徴は歩くことに負荷の強弱をつけることで筋力をアップさせるウォーキングです。普通歩行に負荷を与えた大股歩きの速歩を一定時間だけ間に取り入れることで筋力・持久力の向上をはかります。高齢者の方でも無理なく誰にでも手軽にできます。

IKU-KIN

～塗るだけ引き締め強力サポート～

1 筋肉にアプローチ～引き締め～
ACTIGIM™
アクティジム™

溜まった脂肪の分解&ブロック
2 **UNISLIM**
特許成分 ユニスリム

セルライトの減少&引き締め
3 **BODYFIT™**
特許成分 ボディフィット

静脈リンパドレナージュ
4 **V-tonic**



IKU-KIN

40代からの体型変化を強力にサポート！



■ 筋肉不足による“たるみ”ケア



「筋トレ効果」
赤筋を増やすサポートで、筋肉不足による全身のたるみをケアします。体を理想的な形に引き締めなおします。

■ “脂質代謝”サポート



「脂肪の分解&ブロック」
溜まった脂肪を分解し、新たな脂質の取り込みを抑制します。

■ 凸凹“セルライト”ケア



「強力な脂肪分解」
脂肪分解を促進し、目に見えてセルライトを減少させ、引き締まった肌になります。

■ 静脈サポートで“むくみ”ケア



「静脈強壮作用」
科学的に効能が認められている精油の複合体が、静脈を強化し老廃物の排泄を促します。