# INTESTINAL FITNESS

## 内側から栄養バランスの取れたカラダに!

第二の脳とも称される腸は、引き締まったヘルシーボディを目指す上で無視できない重要なパーツ。腸を健やかに保つためには内側からのアプローチが不可欠ですが、そこで強い味方となるのが伝説の野菜“シマアザミ”を豊富に含んだ「ベジトレル」。筋トレ&腸活で、理想の体型に近付こう。

Photography : AFLO[celeb]

### 筋トレの効果を高めるためには……

無駄な脂肪がないヘルシーボディを手に入れるためには、筋トレとセットで食事の管理が大切です。特に、筋肉の源となるタンパク質は重点的に摂りたいところですが、急に量を増やしたり、偏った摂取方法をしていると便秘を引き起こすとも言われています。腸の調子が悪いまま筋トレを続けても、必要な栄養素はうまく吸収されず努力が台なしに。そこで、食物繊維やマグネシウムといった他栄養素も、バランス良く一緒に摂ることが大事となってきます。

MORE EFFECTIVE WAY

### シマアザミとは?

徳之島を中心に鹿児島県奄美群島の海岸近くに広く自生する、キク科アザミ属の多年草、シマアザミ。島民の間では、古くから滋養のある“奄美のスーパーフード”として親しまれてきた食材。まさに南国植物ならではの肉厚で大きな葉は、潮風に当たることで栄養価がグッとアップするんです。

食事コントロールをしている人へ

「ベジトレル」がその悩みを解決!

## 腸内トレーニングの強い味方

### MERIT #1 ポリフェノールが豊富!

スティックタイプの加工食品「ベジトレル」は、南国のスーパーフード“シマアザミ”や、栄養価が高い“長命草(ボタンボウフウ)”を配合。激しい運動をすると活性酸素が発生、カラダが酸化すると言われていますが、シマアザミや長命草は、抗酸化作用の強いポリフェノールを豊富に含んでいるため、習慣的に筋トレを行う人にとってもグッドパートナーに!

### MERIT #2 食物繊維やマグネシウムが摂れる

ポリフェノールだけでなく、日常生活で不足しがちな食物繊維やマグネシウム、カルシウム、また体内で作ることができないαリノレン酸(オメガ3脂肪酸)といった必要成分もたっぷり含んでいるため、カラダを内側からサポートするには打ってつけ。一方で糖質の数値は低いので、野菜を口にする機会が少ない、太りやすい、など気になる生活習慣を見直したい人にもピッタリ。

### MERIT #3 荒れがちな肌も改善

筋トレをすると意外に気になるのが、汗による肌荒れ。ベジトレルなら、ポリフェノールを筆頭に、腸に働きかける食物繊維や美しさ、健康を保つのに欠かせない栄養素を含んだ野菜を素材としているので、肌のトラブルにも積極的にアプローチしてくれます。理想の体型に加えて理想のツヤ肌も手に入るなら、飲まない理由が見つからない……!?

HAILEY BIEBER
ヘイリー・ビーバー

### スティック1本で簡単に飲める! 料理にプラスするのもオススメ

南国の恵み、シマアザミを簡単に摂ることができる、スティックタイプの加工食品「ベジトレル」。1包3gの粉末がミニスティックとなっているため、水にさっと溶かして飲むだけ、とても簡単で、持ち運びも便利。味は抜茶に似ていてクセも少なく、普段の食事にプラスしたりと手軽に取り入れられます。
1箱<粉末3g×30包>¥5,000(プログレスサポート)

# WE LOVE VEGGIES!

## 私たちも WE ARE「ベジトレル」ラバー!

BLUE DOGS
**しょーた**
YouTuber／21歳

**SYOTA** @bds_syota

主にエンタメ系のYouTube・TikTokを中心に活動しているBLUE DOGSのしょーたです。周りのライバルに負けないよう頑張っています！　ベジトレルは水やスムージー以外に、ヨーグルトなどにかけて飲むこともできるので毎日飽きずに続けられます。カラダを鍛えるのが好きで、普段からランニング、筋トレを定期的に行ってるものの食は偏りがちなので、不足した栄養素はベジトレルで補足！

**YUI AYAKA** @ayakayui

自粛で自宅にいる時間が長かったので、体力や免疫力の低下を感じ、食生活に気を使うようになりました。青汁系は基本甘めを購入して豆乳で割って飲んでいたのですが、ベジトレルは甘くなく強いクセもないので、多めの氷水で割るとすっきりした飲み口で、美味しくいただけます。日頃の食事に、お茶の代用として様々な栄養素を手軽に摂取できるなんて、すごくいいですよね。

**彩花ゆい**
ホステス・YouTuber

**近藤里奈**
女優／23歳

**RINA KONDO** @rina_kondo_0223

青汁ってすごく苦い印象があったんですけど、ベジトレルはいろんな飲み方があるので、自分に合った飲み方ができるんです！　私はお水で割る派ですが、苦味もなくスッと入り飲みやすかったので続けやすい♪　美容のために、普段からお水をたくさん飲むこと、保湿は心掛けています。今後も、国内に限らず海外で流行りそうなことや最先端のものも発信していきたい！

BLUE DOGS
**ともや**
YouTuber／21歳

**TOMOYA** @bds_tomoyoa

お年寄りから小さい子供まで、幅広い層の方々に"少しでも元気を与えれられたら"という気持ちで活動している、BLUE DOGSのともやです！　ベジトレルは1日朝と夜の2回、水に溶かして飲んでいるのですが、スプーンでかき回すだけで粉が溶けるから飲みやすい。栄養バランスが乱れがちな大学生の僕たち世代には、不足している栄養素を補えるぴったりな食品。今後も飲み続けていきたいです。

**TOMONORI TOGO** @105_tomonori

元々野菜嫌いで、生野菜が一番苦手。でもベジトレルは変なクセもないし色々な飲み方ができるから、野菜嫌いの僕でも毎日飲み続けられる素晴らしいアイテム！　みんなにも、ぜひ試してほしいです。現在できることが制限されている我々の職業ですが、遠くにいる人でも同じ時間を共有でき、よりライブ感を味わえるライブ配信。力を入れてるので、のぞいてみてください！

BLUE DOGS
**そらい**
YouTuber／21歳

**SORAI** @bds_sorai

BLUE DOGSのそらいです！味が好みで、飲みやすいベジトレル。野菜嫌いな方でもドリンクタイプなら摂取しやすくていいですよね。週2～3はランニング、最近は美容ケアにも注目していて健康意識を高めてますが、3人暮らしを始めてから食生活が偏りがち。でもベジトレルを飲んだ後、すぐにお通じが。栄養を気にしている自分にとって、ベジトレルはベストパートナーです。

**かなてゃん**
インスタグラマー／24歳

**KANATYAN** @_yakiniku_

画質・見やすさ・統一感にこだわって、美容やグルメの情報を発信しているかなてゃんです。ベジトレルは牛乳で割って飲んでます♪　飲みやすいし、美味しく続けられるから大のお気に入り。普段からお水をたくさん飲んだり、栄養バランスのいい食生活を送るように心掛けてます！

**東郷知典**
シンガー／26歳

㈱プログレスサポート TEL.0794-86-0433
https://veggie-toreru.jp/lp/benpi