

# ボディスマート・ソリューションズ トリプルプロテインシェイク

3タイプのタンパク質を配合、しかも  
低炭水化物、健康的な体重管理をサポート  
する栄養強化ドリンク



## ボディスマート・トリプルプロ テインシェイクで体脂肪の少な い引き締まった体に

このシェイクは、ライフプラスの科学者たちが 長年の研究を重ねて作り上げたすばらしい製品です。複数の原材料から得た高品質のタンパク質はいずれも生物価が高く(つまり体に取り込まれやすい)、牛乳由来のカルシウムや可溶性マグネシウム、カリウムが同時に摂取できます。さらに、必須ビタミン・ミネラルも1日の推奨摂取量の3分の1に相当する量が含まれています。ボディスマートのトリプルプロテインシェイクは筋肉増強と体脂肪の少ない体づくりをサポートする人気製品です。タンパク質の配合には特にこだわり、各種アミノ酸の比率が生物学的に望ましいとされる3つのタンパク源、遺伝子組み換えをしていない大豆、乳タンパク分離物、乳清タンパクを厳選しました。

この製品で使用している乳清タンパクは、低温、低圧、精密・超精密ろ過、スプレードライなど、最先端の技術を駆使して作られています。タンパク質の変成を最小限に抑える特別な工程を採用し、乳糖や脂肪分を含まず、溶けやすく味にくせのない、非常に質の高い乳清タンパクを実現しました。イオン交換によって精製された乳清タンパクと比べると、生物活性が高いのも特長です。この製品のために 選ばれた3つのタンパク質は、各種アミノ酸のバランスが最適になるよう配合されてい

ます。乳清タンパク質は筋肉の増強と機能の促進に欠かせない必須アミノ酸と分枝鎖アミノ酸が豊富です。また、大豆タンパク質は心臓の健康をサポートするなどいくつかの効能があることが知られています。

ボディスマート・トリプルプロテインシェイクは、1回分で高品質のタンパク質を20g摂取でき、しかも脂肪は1g~1.5g、炭水化物は1g~2g(バニラ味1g、チョコ味2g)しか含まれていません。ボディスマートのゴールドフォーミュラ(男性用・女性用)と併用すると、減量中に不足しがちな必須ビタミン・ミネラルも1日の推奨量の約3分の1を満たすことができます。ボディスマートのゴールドフォーミュラは全身で必要とされる幅広い栄養素を補給するサプリメントです。

## タンパク質の大切さ

人体の構成要素においてタンパク質が占める割合は水に次いで大きく、人間の体の約65%は水、28%はタンパク質でできています。タンパク質は骨、筋肉、毛髪、皮膚、爪、脳、心臓、その他の臓器にあるすべての細胞に存在します。代謝を行うために体内で作られる酵素もタンパク質で作られています。免疫グロブリンと呼ばれるタンパク質は免疫防御システム上重要な物質であり、健康な免疫系の維持に不可欠です。

人体はタンパク質がもたらすアミノ酸によって維持されています。そのため、毎日適切な量のタンパク質を摂取することが大切です。痩せたくて必死で努力している人はたくさんいますが、残念ながら、カロリー制限で体重が減ったとしても、たいしては脂肪が落ちたのではなくタンパク質を失った状態になっています。減量中も各臓器と代謝過程を含めた全般的な健康を保つには、適量のタンパク質を摂取する必要があります。

タンパク質は20種類以上の異なるアミノ酸で構成されていて、そのすべてが代謝で重要な役割を担っています。なかでも必須アミノ酸とされる8種類は、体内で産生できないため食事で摂取しなければなりません。体内で作られるアミノ酸は10種類あります。必須アミノ酸に分類されてはいなくても、重要であることには変わりありません。残りは準必須アミノ酸で、条件によっては食事からも摂取したほうが代謝効率が良くなると考えられています。

## 必要な脂肪と危ない脂肪

タンパク質がアミノ酸できているように、脂肪は脂肪酸で構成されており、その一部は必須脂肪酸に分類されています。少なくともリノール酸とオメガ3系脂肪酸は体に必要な脂肪として知っておくべきでしょう。食べ物に含まれる脂肪分を敵視する傾向はすっかり定着しているようですが、様々な

生体機能を正常に働かせるには、脂肪も必要です。脳をはじめとするいくつかの臓器は、オメガ3系のDHAやEPA、コレステロール、リン脂質のホスファチジルコリン、ホスファチジルセリンなど、質の高い必須脂肪を大量に必要としています。体内にある何兆という細胞が必須脂肪を使って形状や流動性、構造、細胞膜の機能を保っているのです。また、ホルモンもタンパク質から作られる一部のものを除き、大半が食べ物から摂取した脂肪を利用して作られています。

脂肪を厳しく制限した食事では、往々にしてタンパク質も一緒に制限されてしまうものです。この点も気をつけたほうがよいでしょう。避けるべき脂肪は酸化した脂肪(揚げ物に多い)とトランス脂肪(化学処理されたもの)です。ボディスマート・ソリューションズのトリプルプロテインシェイクに含まれる脂肪は高品質で量も最小限です。酸化脂肪やトランス脂肪は一切含まれていません。

## 炭水化物

炭水化物は、タンパク質や良質の脂肪と異なり、人間の食事において絶対に必要というわけではありません。炭水化物はエネルギー源として有用ですが、摂取量に注意して、自身の代謝の性質と運動量に合わせる必要があります。同じ炭水化物でもより重視すべきは、エネルギーにならない食物繊維です。食物繊維は消化によって分解されませんが、消化管内で様々な役割を担っています。炭水化物が豊富な自然食材には、たいてい食物繊維やビタミン、ミネラル、植物栄養素が含まれています。しかし、実際にはその大部分が精製や加工の過程で失われたり大幅に減ったりしています。ボディスマート・トリプルプロテインシェイクには、炭水化物と脂肪を極力抑えつつ、乳清、牛乳、大豆由来の高品質のタンパク質と代表的な必須ビタミン・ミネラルが配合されています。カロリー制限中の栄養補給にお役立て下さい。

## 炭水化物がお腹まわりの贅肉に

炭水化物で太りやすい人が健康的な体重を維持するには、炭水化物の多い食事を避ける必要があります。概算によると、肥満例の5割以上はもともと炭水化物で太りやすい体質の人が占めるとされています。お腹まわりの脂肪を減らし、正常範囲にあるコレステロールとトリグリセリドの数値を維持し、血圧と体液平衡の健康状態を保つには、精製された小麦粉や砂糖を使用していない食事を続けることです。炭水化物で太りやすいタイプかどうかは、ウエストとヒップのサイズを測って比べてみると分かります。女性の場合、ウエストがヒップの80%以上、男性の場合はウエストがヒップを超える数値になったら、体質と運動量に対して、長期間炭水化物を摂りすぎてきたと考えてよいでしょう。

## 高タンパク食の意義

高タンパク、低炭水化物による体重管理プログラムは大多数の人々に適合しません。ボディスマートのライフスタイル・マネジメント・プログラムでは、自分の体質や年齢、運動量に合ったタンパク質・炭水化物・脂肪の摂取の目安が分かるようになっています。

ボディスマート・トリプルプロテインシェイクには、牛乳、乳清、大豆由来の高品質のタンパク質が含まれています。しかも遺伝子組み換え大豆は使用していません。体にとっても利用しやすいタンパク質を取り入れて、バランスのとれた食事をして下さい。

## 必須栄養素の不足に要注意

カロリーを制限した食事では、様々な種類のビタミンとミネラルが不足することは珍しくありません。ボディスマート・トリプルプロテインシェイクなら、必須ビタミン(A、B群、C、D、E)だけでなく、銅、亜鉛、ヨウ素、マグネシウム、セレン、モリブデン、クロムなどの必須ミネラルも摂取することができます。毎日ビタミンB群をしっかりと摂取し、体内のクロムを適切な水準に

保つことは、甘いものに対する食欲の抑制と思考力の向上、ストレスの効率的な処理に役立ちます。神経系と骨の健康のためには、よく知られているように、カルシウム、マグネシウム、ビタミンDといった必須栄養素を毎日きちんと摂る必要があります。抗酸化物質で体を守るには、ビタミンA、C、Eとセレンが要ります。セレンとヨウ素は甲状腺機能の健康に、必須ミネラルのモリブデンは鉄化合物と硫黄化合物の適切な代謝に、銅・亜鉛・マンガンは重要な抗酸化酵素の活性化に欠かせません。他にも必須ビタミン・ミネラルが介在しなければならぬ機能はたくさんあります。ボディスマート・トリプルプロテインシェイク1回分でオレンジジュース1杯相当を超えるカリウムも摂れますが、塩分(ナトリウム)はわずか160mg程度です。

ボディスマート・ソリューションズのライフスタイル・マネジメント・システムは、適切な運動と食事を計画的に行い、健康的な体重管理をするためのプログラムです。ボディスマート・ゴールドフォーミュラ(男性用・女性用)を併用すると、プロテインシェイクを補完しつつ、さらに充実した栄養補給をすることができます。

## カルシウム、マグネシウム、健康そして体重管理

ミネラルには他とペアを組んで働くものがあります。しかも、一方が多いと他方は減り、一方が少なくなると他方が増えるというシーソーのような関係にあるのが、カルシウムとマグネシウムです。カルシウムは骨によいということで、乳製品や栄養強化食品、サプリメントなどで摂取を勧められていますが、マグネシウムの重要性はあまり指摘されていません。もともとマグネシウムの不足しがちな現代人は、カルシウムの補給によってマグネシウム不足をさらに悪化させています。マグネシウムは骨の構造の一部になるだけでなく、300種類以上の酵素による代謝にも使われます。「生体のエネルギー通貨」とも言われる

ATP (アデノシン三リン酸) は全身で必要とされる物質ですが、その生合成でもマグネシウムは重要な役割を果たしています。1日2回のボディスマート・トリプルプロテインシェイクには、カルシウム1200mgと1日に必要なマグネシウム(400mg)の100%が含まれています。マグネシウムは特に溶けやすく吸収のよいグリシン酸マグネシウム、カルシウムは牛乳からマグネシウムや各種微量ミネラルと一緒に抽出したものを使用しています。

### 体重管理に牛乳由来のカルシウム

カルシウムの摂取量と体重管理の関係については、動物実験や疫学的データ分析、観測データ、臨床試験など様々な研究報告があります。立証するにはまだ時間がかかりそうですが、カルシウムは太りにくい体をつくる、あるいは体重や脂肪を減らすといった説が有力です。特に牛乳に由来するカルシウムは、脂肪を貯蔵する機能に作用して体重と体脂肪を低下させると考えられています。総合的に判断して、カルシウムの豊富な食事は、脂肪が体内に蓄えられるのを防ぐとともに、脂肪の分解と燃焼、熱産生を促進すると言ってよいでしょう。また、牛乳由来

のカルシウムは、他の原材料から得られたものよりも、体重の抑制と脂肪の消費の促進に有効です。その差は、生物活性のある成分があるかどうか起因します。例えば、牛乳の乳清に含まれる分枝鎖アミノ酸は、カルシウムと相乗作用を働かせ、脂肪の燃焼を助け、脂肪の蓄積量を減らす働きがあるとされています。

### 砂糖なしでもおいしいシェイク

ボディスマート・トリプルプロテインシェイクに使用している甘味料のスクラロースは、砂糖の約600倍の甘さを有する成分ですが、カロリーはありません。FDA(米国食品医薬品局)はスクラロースに関する20年以上に渡る110件を超える研究を受理し、1990年代の終わり頃に正式に承認しました。スクラロースは砂糖から作られますが、消化により分解吸収されない科学的に安定した性質を持つ物質です。他の甘味料については脳内で興奮性毒物として作用する可能性が指摘されているものがありますが、スクラロースは違います。この人気の高いプロテインシェイクは、スクラロースを少量使うことにより、果糖などの糖類・炭水化物のカロリーを心配することなく、ほどよい自然な

甘みを楽しめる製品に仕上がっています。

### ボディスマート・ソリューションズのトリプルプロテインシェイク1回分の栄養は

- ・牛乳8ozに対し250%相当のタンパク質
- ・豆乳8ozに対し303%相当のタンパク質
- ・赤身の高級サーロインステーキ3ozに対し72%相当のタンパク質
- ・牛乳8ozに対し221~224%のカルシウム
- ・生オレンジジュース8ozに対し115~124%相当のカリウム
- ・生のほうれん草(3.5oz/約100g)に対し271~281%相当のマグネシウム
- ・トランス脂肪ゼロ、炭水化物1~2g、脂肪0.6~0.8g、塩分130~139mg、コレステロールの2mg
- ・無脂肪乳340mlに1回分を混ぜて飲んだ場合、1日の推奨摂取量の82~83%以上のカルシウムが摂取できます

参考資料: USDA ハンドブック No. 8

ライフプラス®トリプルプロテインシェイク アミノ酸のプロフィール チョコレート	
アラニン	787 mg
アルギニン	879 mg
アスパラギン酸	1.867 mg
シスチン	293 mg
グルタミン酸	3.579 mg
グリシン	1.593 mg
ヒスチジン	458 mg
イソロイシン*	952 mg
ロイシン*	1.730 mg
リジン*	1.446 mg
メチオニン*	375 mg
フェニルアラニン*	824 mg
プロリン	1.291 mg
セリン	924 mg
スレオニン*	906 mg
トリプトファン*	293 mg
チロシン	741 mg
バリン*	1.062 mg
合計	20.000 mg

ライフプラス®トリプルプロテインシェイク アミノ酸のプロフィール -バニラ	
アラニン	782 mg
アルギニン	912 mg
アスパラギン酸	1.871 mg
シスチン	279 mg
グルタミン酸	3.573 mg
グリシン	1.629 mg
ヒスチジン	456 mg
イソロイシン*	949 mg
ロイシン*	1.712 mg
リジン*	1.433 mg
メチオニン*	372 mg
フェニルアラニン*	838 mg
プロリン	1.284 mg
セリン	931 mg
スレオニン*	884 mg
トリプトファン*	289 mg
チロシン	745 mg
バリン*	1.061 mg
合計	20.000 mg

ライフプラス®トリプルプロテインシェイク アミノ酸のプロフィール バニラ(無糖)	
アラニン	782 mg
アルギニン	912 mg
アスパラギン酸	1.871 mg
シスチン	279 mg
グルタミン酸	3.573 mg
グリシン	1.629 mg
ヒスチジン	456 mg
イソロイシン*	949 mg
ロイシン*	1.712 mg
リジン*	1.433 mg
メチオニン*	372 mg
フェニルアラニン*	838 mg
プロリン	1.284 mg
セリン	931 mg
スレオニン*	884 mg
トリプトファン*	289 mg
チロシン	745 mg
バリン*	1.061 mg
合計	20.000 mg

Typical analyses of the amino acid spectrum of the combined protein sources contained in Lifeplus Triple Protein Chocolate, Vanilla, and Vanilla Unsweet Shakes are listed in the tables. Protein sources are Soy Protein Isolate, Whey Protein Isolate, and Milk Protein Isolate.

\*Essentialアミノ酸

REFERENCES:

1. Mokdad AH, Bowman, BA, Ford ES, et al. The Continuing Epidemics of Obesity and Diabetes in the United States. JAMA Sep 12;286(10):1195-1200.
2. Fine JT, Colditz GA, Coakley EG, et al. A prospective study of weight change and health-related quality of life in women. JAMA 1999;282:2136-2142.
3. Willett WC. Dietary fat and obesity: an unconvincing relation. Am J Clin Nutr 1998;68:1149-1150.
4. de Roos NM, Bots ML, Katan MB. Replacement of dietary saturated fatty acids by trans fatty acids lowers serum HDL cholesterol and impairs endothelial function in healthy men and women. Arterioscler Thromb Vasc Biol 2001 Jul;21(7):1233-1237
5. Liu S, Willett WC, Stampfer MJ, et al. A Prospective study of dietary glycemic load, carbohydrate intake, and risk of coronary heart disease in US women. Am J Clin Nutr 2000 Jun;71(6):1455-61
6. Spieth LE, Harnish JD, Lenders CM, et al. A low-glycemic index diet in the treatment of pediatric obesity. Arch Pediatr Adolesc Med 2000 Sep;154(9):947-951.
7. Rossner S, von Zweigbergk D, et al. Weight reduction with dietary fibre supplements. Acta Med Scand 1987;222:83-88.
8. Muls E, Kempen K, Vansant G, et al. Is weight cycling detrimental to health? A review of the literature in humans. Int J Obes 1995;19(3):S46-S50.
9. Bahadori B, Wallner S, Schneider H, et al. Effect of chromium yeast and chromium picolinate on body composition of obese, non-diabetic patients during and after a formula diet. Acta Med Austriaca 1997;24:185-187.
10. Racette SB, Schoeller DA, Kushner RF, Neil KM. Exercise enhances dietary compliance during moderate energy restriction in obese women. Am J Clin Nutr 1995;62:345-349.
11. Zemel MB. Role of calcium and dairy products in energy partitioning and weight management. Am J Clin Nutr. 2004 May;79(5):907S-912S.
12. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2005. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 18. Nutrient Data Laboratory Home Page, <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp> (USDA Handbook No. 8).
13. Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults. Obesity Education Initiative, National Heart, Lung, and Blood Institute of the National Institutes of Health (NIH). NIH Publication No. 98-4083, September, 1998.
14. Statistics Related to Overweight and Obesity. National Institute of Diabetes & Digestive & Kidney Diseases (NIDDK) of the National Institutes of Health. <http://www.medhelp.org/NIHlib/GF-367.html>.

TRIPLE PROTEIN SHAKE – Chocolate

Nutrition Facts	
18 servings per container	
Serving size 1 level scoop (28.9g)	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>91</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 0.6g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0.14g	<b>1%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 2mg	<b>1%</b>
<b>Sodium</b> 138mg	<b>6%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 2g	<b>1%</b>
Dietary Fiber 0.7g	<b>2%</b>
Total Sugars 0.3g	
Includes 0.0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 20g	<b>40%</b>
Vitamin D 4mcg	20% • Calcium 626mg 50%
Iron 1.4 mg	8% • Potassium 569mcg 14%
Vitamin A 504 mcg RAE (100% as Beta-Carotene)	60% • Vitamin C 26mg 30%
Vitamin E 8.7 mg α-TE	60% • Vitamin K 28mcg 25%
Thiamin (Vitamin B-1) 0.5mg	40% • Riboflavin (Vitamin B-2) 0.6mg 45%
Niacin 7mgNE	45% • Vitamin B-6 0.7mg 40%
Folate 291mcg DFE	70% • Vitamin B-12 2.5mcg 100%
Biotin 132mcg	440% • Pantothenic Acid 3.5 mg 70%
Phosphorus 369mg	30% • Magnesium 218mg 50%
Zinc 5.8mg	50% • Selenium 24mcg 45%
Copper 0.7mg	80% • Manganese 0.7mg 30%
Molybdenum 26mcg	60%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

INGREDIENTS: Soy Protein Isolate, Whey Protein Isolate, Milk Protein Isolate, Calcium Phosphate (from Milk), Cocoa (Processed with Alkali), Potassium Citrate, Natural and Artificial Chocolate and Vanilla Flavors, Magnesium Bis-Glycinate, Xanthan Gum, Magnesium Oxide, Citric Acid, Carrageenan, Sucralose (Non-Nutritive Sweetener), Maltodextrin, Silica, Vitamin C (L-Ascorbic Acid), Niacin (Nicotinamide), Zinc Sulfate, Vitamin A (Beta-Carotene), Vitamin E (D-Alpha-Tocopheryl Acid Succinate (Soy)), Pantothenic Acid (Calcium-D-Pantothenate), Manganese Sulfate, Vitamin B-6 (Pyridoxine HCl), Riboflavin (Vitamin B-2), Copper Sulfate, Thiamin Mononitrate (Vitamin B-1), Vitamin D-3 (Cholecalciferol), Calcium L-Methylfolate, Biotin, Silica, Vitamin K-1 (Phytomenadione), Sodium Molybdate, Sodium Selenite, and Vitamin B-12 (Cyanocobalamin).

7880 Chocolate — US.NF2.MOD 8

TRIPLE PROTEIN SHAKE – Vanilla

Nutrition Facts	
18 servings per container	
Serving size 1 level scoop (27.1g)	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>91</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 0.8g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0.14g	<b>1%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 2mg	<b>1%</b>
<b>Sodium</b> 139mg	<b>6%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 1g	<b>0%</b>
Dietary Fiber 0.2g	<b>1%</b>
Total Sugars 0.3g	
Includes 0.0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 20g	<b>40%</b>
Vitamin D 4mcg	20% • Calcium 620mg 50%
Iron 1mg	6% • Potassium 569mcg 10%
Vitamin A 504 mcg RAE (100% as Beta-Carotene)	60% • Vitamin C 26mg 30%
Vitamin E 9mg α-TE	60% • Vitamin K 28mcg 25%
Thiamin (Vitamin B-1) 0.5mg	40% • Riboflavin (Vitamin B-2) 0.6mg 45%
Niacin 12mgNE	45% • Vitamin B-6 0.7mg 40%
Folate 291mcg DFE (175mcg Folic Acid)	70% • Vitamin B-12 2.5mcg 100%
Biotin 132mcg	440% • Pantothenic Acid 3.5 mg 70%
Phosphorus 364mg	30% • Magnesium 211mg 50%
Zinc 5.7mg	50% • Selenium 24mcg 45%
Copper 0.7mg	80% • Manganese 0.7mg 30%
Molybdenum 26mcg	60%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

INGREDIENTS: Soy Protein Isolate, Whey Protein Isolate, Milk Protein Isolate, Calcium Phosphate (from Milk), Potassium Citrate, Natural Vanilla Flavor, Magnesium Bis-Glycinate, Xanthan Gum, Magnesium Oxide, Citric Acid, Carrageenan, Sucralose (Non-Nutritive Sweetener), Maltodextrin, Silica, Vitamin C (L-Ascorbic Acid), Niacin (Nicotinamide), Zinc Sulfate, Vitamin A (Beta-Carotene), Vitamin E (D-Alpha-Tocopheryl Acid Succinate (from Soy)), Pantothenic Acid (Calcium-D-Pantothenate), Manganese Sulfate, Vitamin B-6 (Pyridoxine HCl), Riboflavin (Vitamin B-2), Copper Sulfate, Thiamin Mononitrate (Vitamin B-1), Vitamin D-3 (Cholecalciferol), Folic Acid, Biotin, Vitamin K-1 (Phytomenadione), Sodium Molybdate, Sodium Selenite, Vitamin B-12 (Cyanocobalamin).

7881 Vanilla — US.NF2.MOD 7B

TRIPLE PROTEIN SHAKE – Vanilla Unsweet

Nutrition Facts	
18 servings per container	
Serving size 1 level scoop (27.1g)	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>91</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 0.8g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0.14g	<b>1%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 2mg	<b>1%</b>
<b>Sodium</b> 139mg	<b>6%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 1g	<b>0%</b>
Dietary Fiber 0.2g	<b>1%</b>
Total Sugars 0.3g	
Includes 0.0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 20g	<b>40%</b>
Vitamin D 4mcg	20% • Calcium 620mg 50%
Iron 1mg	6% • Potassium 569mcg 10%
Vitamin A 504 mcg RAE (100% as Beta-Carotene)	60% • Vitamin C 26mg 30%
Vitamin E 9mg α-TE	60% • Vitamin K 28mcg 25%
Thiamin (Vitamin B-1) 0.5mg	40% • Riboflavin (Vitamin B-2) 0.6mg 45%
Niacin 7mgNE	45% • Vitamin B-6 0.7mg 40%
Folate 291mcg DFE	70% • Vitamin B-12 2.5mcg 100%
Biotin 132mcg	440% • Pantothenic Acid 3.5 mg 70%
Phosphorus 364mg	30% • Magnesium 211mg 50%
Zinc 5.7mg	50% • Selenium 24mcg 45%
Copper 0.7mg	80% • Manganese 0.7mg 30%
Molybdenum 26mcg	60%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

INGREDIENTS: Soy Protein Isolate, Whey Protein Isolate, Milk Protein Isolate, Calcium Phosphate (from Milk), Potassium Citrate, Natural Vanilla Flavor, Magnesium Bis-Glycinate, Xanthan Gum, Magnesium Oxide, Carrageenan, Citric Acid, Maltodextrin, Silica, Vitamin C (L-Ascorbic Acid), Niacin (Nicotinamide), Zinc Sulfate, Vitamin A (Beta-Carotene), Vitamin E (D-Alpha-Tocopheryl Acid Succinate (Soy)), Pantothenic Acid (Calcium-D-Pantothenate), Manganese Sulfate, Vitamin B-6 (Pyridoxine HCl), Riboflavin (Vitamin B-2), Copper Sulfate, Thiamin Mononitrate (Vitamin B-1), Vitamin D-3 (Cholecalciferol), Calcium L-Methylfolate, Biotin, Vitamin K-1 (Phytomenadione), Sodium Molybdate, Sodium Selenite, and Vitamin B-12 (Cyanocobalamin).

6187 Vanilla Unsweet — US.NF2.MOD 5

ご使用方法：高タンパク、低炭水化物の食事プログラムの一部として、1日に1~2回、60ccの計量スプーンすりきり1杯 (27.1~28.9g) を240~360cc (8~12oz) の水かスキムミルクに混ぜて溶かしてお飲みください。

アレルギー関連情報：本品は乳清とミルクからプロテインとリン酸カルシウム、大豆からのビタミンEとプロテインを含有しています。また、本品の取り扱い施設では、魚/甲殻類、大豆、乳製品を含む製品も製造されています。

注意：適合する運動や食事の方法には個人差がありますので、プログラム開始前に担当医にご相談ください。