

# 玄米 プロテイン

MEDIENCE  
植物プロテイン  
シリーズ

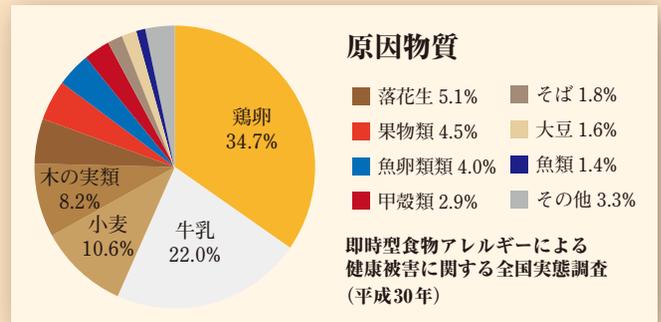
## プロテインとは

プロテイン（タンパク質）は三大栄養素の1つで、筋肉や骨、髪、血液などの生成に関わる物質です。鶏のささみや卵黄などに多く含まれており、不足すると「筋肉量の減少」「肌や髪のトラブル」「集中力の低下」が起こりやすくなります。

## 玄米プロテインのメリット

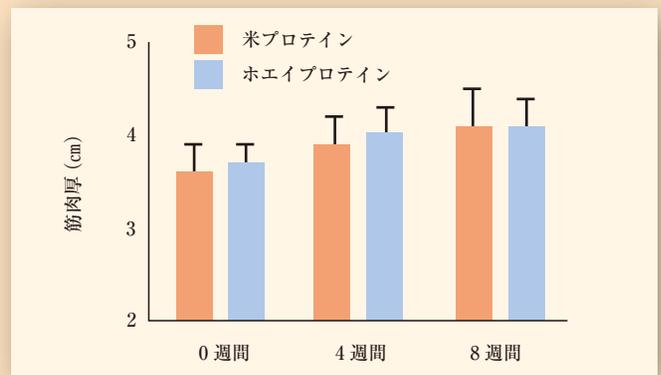
推奨量：タンパク質として 0.66g/体重1kg（原料として約 0.8g/体重1kg）

近年、食物アレルギーを持つ人が増加傾向にあり、乳児は約5～10%、学童期以降では約3%の人が何かしらの食物アレルギーを持っていると言われております。プロテイン市場では、主に大豆やホエイ(乳)由来の原料が利用されておりますが、これらはアレルギーを持つ人が多い特定原材料7品(表示義務)に該当しております。メディエンスの「玄米プロテイン」は、特定原材料に該当しない玄米から抽出されており、ローアレルギータンパクとして安心してご使用いただけます。



## ホエイプロテインとの比較

24歳の男性に対し、米プロテインとホエイプロテインを週3回の運動直後に48g摂取させ、筋肉の厚みを8週間にわたり測定したところ、同等の効果があつたことが明らかになっております。よって、アレルギー特定原材料に該当する大豆、ホエイから「玄米プロテイン」に置き換えた場合、安全かつ十分な効果が期待できます。



米/ホエイプロテインが筋肉に及ぼす影響

みんなに

健康な  
体づくり

貧血予防

肌・髪のツヤ

集中力UP

老化が  
気になる