

毎日の健康習慣

毎日3粒！内臓脂肪がつきにくい 身体づくりを続けましょう！

10代をピークに年々基礎代謝量は低下するため、油断するとあっという間に元に戻ってしまいます。健康習慣を続ける努力はムダにはなりません！結果に満足した方も、もう一息な方も、バランスのよい食事、適度な運動とともに、これからも「ガセリ菌SP株 カプセル」を毎日3粒！内臓脂肪のつきにくい身体を目指していきましょう。



機能性表示食品
届出番号E584

【届出表示】本品にはガセリ菌SP株 (*Lactobacillus gasseri* SBT2055) が含まれます。ガセリ菌SP株には、食事とともに摂取することで、肥満気味の方の内臓脂肪を減らす機能があることが報告されています。

●機能性関与成分:ガセリ菌SP株 (*Lactobacillus gasseri* SBT2055) ●本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。●本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。

1ヶ月ごとのチャレンジシートの
ダウンロードサービスもご用意！

雪印メグミルクダイレクトは内臓脂肪が
つきにくい身体づくりをサポートしています。

本シートはオンラインショップから
ダウンロードいただけます。

雪印メグミルクダイレクト



食事や
運動の改善に
特化した1ヶ月を
過ごすことも
おすすめです



雪印メグミルク

毎日の健康習慣で
内臓脂肪がつきにくい身体へ

「ガセリ菌SP株 カプセル」で

内臓脂肪を 減らす！



チャレンジ
シート

90日継続編



30日間を振り返って

おなか周り cm 体重 Kg

cm Kg

チャレンジを振り返って

60日間を振り返って

おなか周り cm 体重 Kg

cm Kg

チャレンジを振り返って

90日間を振り返って

おなか周り cm 体重 Kg

cm Kg

チャレンジを振り返って

内臓脂肪を減らす！ 健康習慣を続けましょう。

この3ヶ月間のチャレンジを通して
栄養バランスのとれた食事や適度な運動は
習慣化できましたか？
〈チャレンジシート(90日継続編)〉では
毎日のチェックと30日ごとの振り返りができます。
これからも毎日3粒の「ガセリ菌SP株 カプセル」と
内臓脂肪を減らす!チャレンジを続けましょう。



内臓脂肪を減らす食習慣

6つのポイントを押さえ、
バランスのとれた食習慣を続けましょう。



- ① 栄養バランスのよい食事をとる
- ② 腹八分目以下を心がけて
- ③ よく噛んでゆっくり食べる
- ④ 朝食を抜かず1日3食を
- ⑤ 外食・間食を減らす
- ⑥ 夜10時以降の食事は控えて

内臓脂肪を減らす運動習慣

有酸素運動 + カンタン体操で効果的に脂肪を燃やしましょう!

有酸素運動

酸素を取り入れながら
行う軽度から中程度の
有酸素運動は、内臓脂肪
を燃やしてくれます。



カンタン体操

筋トレなどのカンタンな
体操は、筋肉の衰えを
防ぎ、内臓脂肪が燃え
やすい身体をつくれます。

