



MSEMメソッド

おすすめ サプリメント7選

Page 1



おすすめの サプリメントを紹介

講座では、食事を改善する方法を解説しました。
身体に取り込む栄養素としては、
基本的には、十分に必要な栄養は摂れます。
しかし、それぞれのダイエットの要素のために
とっておきたいサプリメントもあります。
サプリメントを活用して、さらに効果を上げてください。

このレポートでは、

- ・実際に私が使っていて、効果を感じているサプリ
- ・今は使っていないが、効果的だと感じたサプリ
- ・効果が高そうで、これから取り入れたいサプリ

などを厳選して紹介していきます。

是非、あなたのダイエットに役立ててくださいね。

厳選したサプリ

今は使っていなかったり、これから取り入れたいものがあるのは、今は金銭的にそこまで使える状況ではないためです。だからと言って、良いものを紹介せずにはられないので、あなたのためにも紹介させていただきます。

とは言っても、ここで挙げるサプリメント以外にも効果的だと言われるものをたくさんあります。ですが、それに全部飲んでいたらキリがありません。サプリメントは、あくまで栄養補助です。



メインの栄養の摂取源ではありません。

それを踏まえて、**MSEMメソッド**の効果を高める補助的な役割として効果的なサプリメントを紹介します。普段の食事が何より大切なことは忘れずに。





MSEMメソッド

おすすめ サプリメント①

Page 2



プロバイオティクス

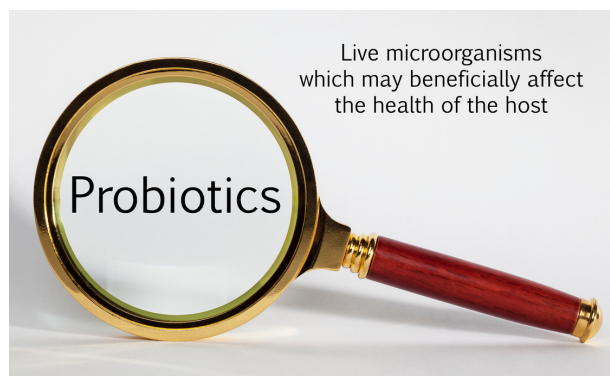
バイオプロティクスは、健康に良い影響をもたらす生きた微生物グループの総称です。腸内に存在し、腸内環境を整えることで、ダイエットをサポートしてくれます。善玉菌の増加や悪玉菌の抑制により、腸内の微生物のバランスを整い、免疫力の向上も期待できます

ただし、プロバイオティクスの効果は、人によって違いがあります。効果を感じるサプリメントが、人によって違います。ですから、プロバイオティクスサプリメントを使う場合は、実際に試しながら、自分に合ったタイプのプロバイオティクスを選んでいく必要があります。

オススメの商品

プロバイオティクスは種類によって個人差があるサプリメントなので、まずは、よく利用されているものから使って、良ければそのままでもいいですし、いまいちわからないときは、別の良く利用されているものを試してみてください。

それでは、よく利用されているプロバイオティクスサプリメントを3つ紹介します。まず、一つ試してみて、次回に違うものを試してみたりしたら、あなたに合ったものを選んでください。



Live microorganisms
which may beneficially affect
the health of the host

Probiotics

ビオスリーHI錠(←私はコレ)

NOW Foods, サッカロミセス・ブラウディ

Culturelle, プロバイオティクス





MSEMメソッド

おすすめ サプリメント②

Page 3



グリシン

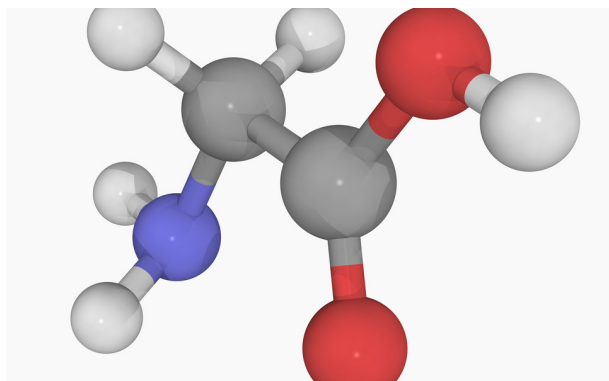
グリシンとは、アミノ酸の一つであり、人間の体内で生成される非必須アミノ酸です。非必須アミノ酸は、基本的には体内で生成されますが、寝てもスッキリしないときや途中で起きてしまう時などには活用する価値があります。グリシンを含むサプリの摂取が睡眠の質を向上させる効果があると言われています。

グリシンは、睡眠の要素をこなしたうえで、もう少し睡眠を向上させたいと思った時に取り入れたいサプリメントです。

オススの商品

グリシンのサプリメントは、かなり安価で買うことができます。睡眠向上のためにサプリメントも活用したいという場合は、とっつきやすいサプリメントです。**1日の摂取量は、3グラム程度を目安に摂取するのがおすすめです。**グリシンは、パウダー状のものを買うとかなり安いです。

その分、何錠といったように量をわかりやすくなっていないので、自分で計るようにしましょう。選び方は特にないので、利用のしやすさや価格などで選ぶようにしてください



私はこれを使っています↓

CRANE FOODS グリシン

量が多いので1日3グラムだと全然減りません。笑





MSEMメソッド

おすすめ サプリメント③

Page 4



マグネシウム

マグネシウムは、必須ミネラルの一つです。脳がうまく機能するために欠かせない栄養素で、睡眠の質の向上に効果的な栄養素とされています。マグネシウムが不足すると睡眠の質がかなり下がると言われているので、睡眠の質がうまく向上しないと感じる時に摂取を検討したいサプリです。

また、マグネシウムは、汗と一緒に流れ出してしまうので、運動で汗をかくような時も、摂取を検討しましょう。そうでない場合も、睡眠の質を向上させたい場合は、試してみてもいいかもしれません。**マグネシウムの摂取は、特に寝つきが悪いといった場合には特におすすめです。**睡眠の質の向上に効果を発揮するサプリメントとされています。

オススメの商品

不足すると睡眠の質を下げますが、マグネシウム自体に眠気を誘う効果があるわけではないので、**日中に摂取しても問題はありません。**睡眠に不満がある場合は、**1日に200～400ミリグラムを目安に取り入れてみましょう。**睡眠の問題は、マグネシウム不足かもしれません。

マグネシウムサプリメントを選ぶときは、**クエン酸マグネシウム**を選ぶようにしましょう。酸化マグネシウムに比べて吸収率が高く、睡眠の質を向上させる効果を効率良く得ることができます。



私はこれを使っています↓

NOW Foods, クエン酸マグネシウム

これじゃないとダメというわけではないので、迷った時の参考にしてください。





MSEMメソッド

おすすめ サプリメント④

Page 5



ホエイプロテイン

ホエイプロテインは、牛乳から脂肪分や固形成分を取り除いたもので、必須アミノ酸が多く含まれています。ホエイプロテインは、水溶性のタンパク質で**素早く吸収され、素早くタンパク質を補給することができます**。必須タンパク質は、体が自力で生成することができないため、食事やサプリメントから摂取する必要があります。

タンパク質は、**食事から摂取することが基本**になりますし、そこをおろそかにするのはおすすめできません。しかし、**運動時など、素早くプロテインを補給したい場合は活用する価値があります**。とは言っても摂りすぎる必要はないので、やはり食事の補助として考え、アスリートのような運動をするのであれば、常用するようなものでもありません。



オススメの商品

ホエイプロテインは、いくつかの製法によって値段が変わってきますが、ポイントとしては、

- ・アイソレート製法のもの
- ・甘くなっていないピュアなもの
- ・ロイシンが2グラム程度摂取できる物
- ・アミノ酸スコア100のもの

を選ぶと良いでしょう。

製法に関しては、コストパフォーマンスを考えれば、アイソレート製法のものを選ぶのが妥当かと思います。

私はこれを使っています↓

ファインラボ ホエイプロテイン

私もお気に入りを買っているプロテインです。週に一度程度、これでタンパク質を多めに摂っています





MSEMメソッド

おすすめ サプリメント⑤

Page 6



クレアチン

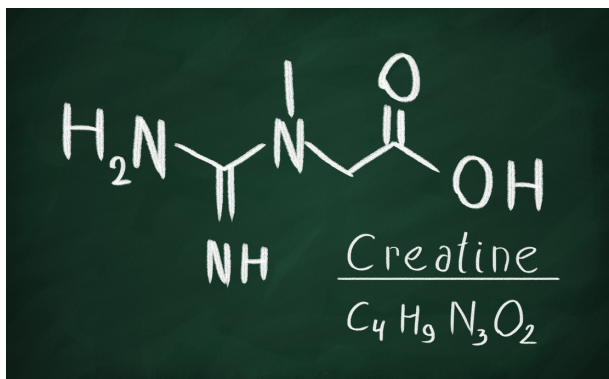
クレアチンは、人間の体内で生産される非必須アミノ酸の一種です。高強度な運動時にエネルギー源となる栄養素です。クレアチンサプリメントは、スポーツ界隈でも注目されているようで、運動パフォーマンスの向上に効果的な栄養素です。運動パフォーマンスの向上が期待できるため、ダイエットのための身体を作るための運動を効果的に行うことに役立ちます

クレアチンは、体内でも作られるので、外から摂る必要はありません。しかし、筋線維に含まれるクレアチンリン酸の蓄積量は少ないため、筋トレ時は不足しがちになります。ですから、筋トレ時、特に強度の高い筋トレを行う時には、クレアチンサプリを活用すると運動効率が上がることが期待できます。

オススメの商品

クレアチンは、筋トレの効果を高めたい人向けのサプリですが、私自身は、執筆時点で、まだ活用していません。ただ、注目していて、今後取り入れたいサプリの有力候補の一つです。ただし、クレアチンは体内でも作られる栄養素なので、あくまで強度の高い筋トレ時の補助として利用しましょう。

クレアチンサプリは、食後に3〜5グラムを1日一回程度の摂取を目安にしましょう。体内でも作られるものなので、基本は食事の改善を行い、あくまで補助として、過剰摂取に注意をして活用しましょう。



現状のおすすめはコレ↓

MuscleTech プラチナ100%クレアチン

まだ、検討段階なので強くはおすすめできませんが、参考にしてください。





MSEMメソッド

おすすめ サプリメント⑥

Page 7



メラトニン

メラトニンは、体内で自然に生成されるホルモンで、松果体という脳内の小さな腺から分泌され、体内時計として知られるサーカディアンリズムの制御に役立つサプリメントです。メラトニンは、夜になると放出されてくるホルモンで、睡眠に最適な状態に整えて、入眠までの時間を短くして、睡眠の質を高めてくれる働きがあると言われています。

メラトニンサプリは、睡眠改善サプリとしては、効果はかなり高いので、睡眠の質の向上には非常に効果的です。実感としても感じています。しかし、メラトニンサプリに頼りすぎると、自身でメラトニンを生成する能力の低下につながるかもという話もありますし、必要がない時に飲んでしまっ、翌日頭痛になったこともあるので、付き合い方は慎重に行うようにしましょう。



オススメの商品

メラトニンサプリは、非常に強力ですが、取り扱いに注意が必要です。基本的には、講座で話しているような睡眠向上の対策を行いましょう。その上で、寝つきが悪い時などがあれば、活用するという形で活用するのがおすすめです。

メラトニンサプリは、寝る30分~1時間前くらいに飲むようにしましょう。摂取量の目安は、0.5ミリグラム~5ミリグラム程度。少ない量から始めて、過剰摂取にならない程度で効果がある量を見極めましょう

ナイトレスト (←私はコレを使っています)

メラトニンに加え、グリシンなどの睡眠向上に役立つ成分が入っているので、このサプリを飲む時は、グリシンサプリは控えましょう。

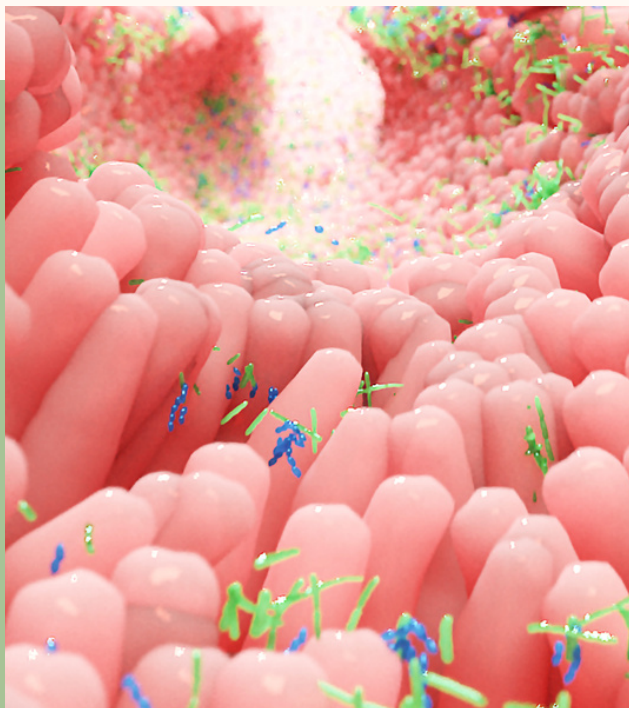




MSEMメソッド

おすすめ サプリメント⑦

Page 8



レジスタントスターチ

レジスタントスターチとは、体内で消化されにくいタイプのデンプンで、腸内環境を整えるのに役立つ食物繊維の一種です。腸内の細菌の餌になり、腸内環境を整えます。プロバイオティクスと同様に、健康的な腸内細菌の成長の助けになることが期待できます。

レジスタントスターチは、体内で消化されにくいので、腸内に届きやすいと言われ、グリーンバナナなどに多く含まれていますが、ジャガイモや冷えた白米などにも多く含まれます。食品から摂るのであれば、糖質の観点から見て、グリーンバナナから摂るのが良いかと思います。



オススメの商品

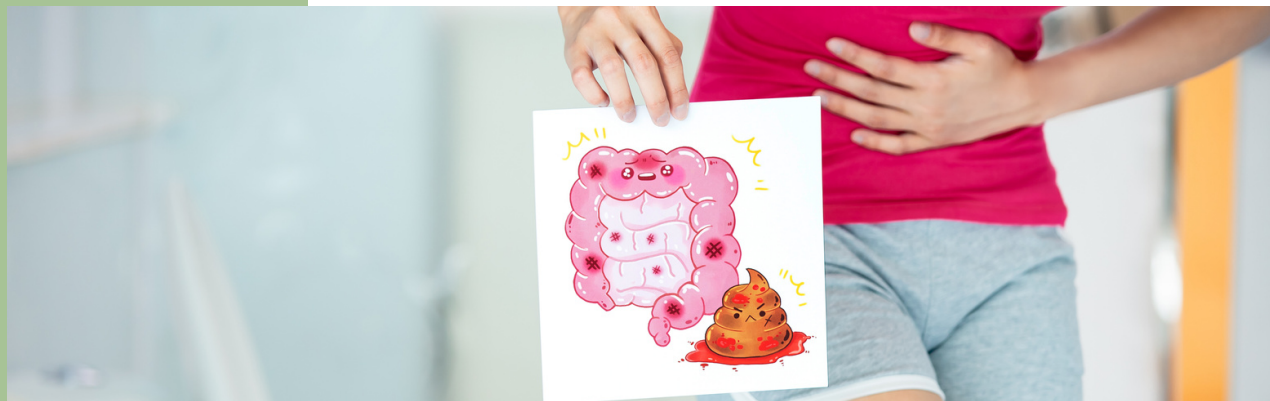
野菜の量を増やして、しっかりと食物繊維を摂取するのが基本ですが、それでも食物繊維が足りないと感じる場合は、試してみるのがおすすめです。とはいえ、執筆時点で、まだ活用できていません。ですが、腸内環境を整えるために活用したいと考えている最有力候補のサプリです。

レジスタントスターチサプリの摂取量の目安は、商品によっても違って来るかもしれませんが、ここで例にあげるものに関しては、1日に大さじ1杯くらいの目安にするとところから始めてみましょう。

現状のおすすめはコレ↓

Edward & Sons オーガニック・グリーンバナナ粉

クレアチンと同じく、まだ検討段階なので強くはおすすめできませんが、参考にしてください。





MSEMメソッド

おすすめサプリ ～まとめ～

Page 9



適したサプリを選ぶ

ここまで、ダイエットを行う上で、特におすすめしたいサプリメントを厳選して紹介してきました。

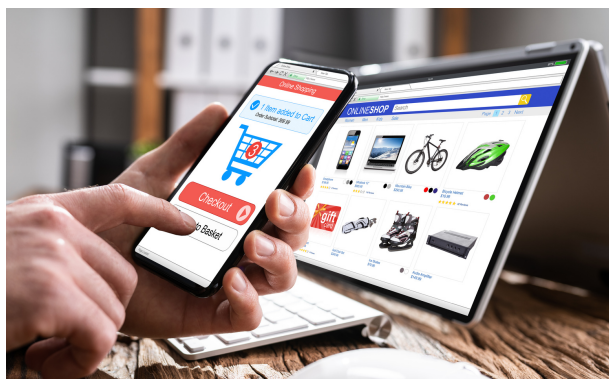
- ・プロバイオティクス
- ・グリシン
- ・マグネシウム
- ・プロテイン
- ・クレアチン
- ・メラトニン
- ・レジスタントスターチ

たくさんのサプリがありますが、その中でも、ダイエットをする上で、特に効果的に活用できそうなものを厳選して紹介してきました。ですが、栄養補給の基本は、食事から摂ることなので、サプリメントに頼りすぎないようにしましょう。あくまで、補助食品としてうまく活用してください。

購入先について

今回、紹介したサプリは、日本で買えるものもありますが、海外サイトで買うと安く手に入るものもあります。海外から買うのは不安と思うかもしれませんが、逆に安くなるなら気にしないと思うかもしれません。自身の考えに合った方法で購入するようにしてください。

紹介したサプリは、iHerbで購入できるものに関しては、紹介リンクを貼ってあります。必ずしもそのリンクから買う必要はありませんが、紹介リンクから購入すると割引があるようなので、



是非活用してください。紹介割引は紹介者にも適用されますが、目先の割引のために役に立たないものを紹介することはないので、そこは安心してください。



主なサプリメント 販売サイト



MSEMメソッド

Page 10



Amazon

Amazonは、日本でも誰もが知る世界最大のオンラインショップです。商品の品揃えがとてつもなく多く、しかもかなり安く商品が手に入ることも少なくありません。Amazonが絶対的に安いと言われるれば、そうでない場合も多々ありますが、全体的に見れば、手間をかけずに比較的安く手に入れる場所としては、便利なオンラインショップだと思います。

商品を選ぶにしても、レビューが充実しているので、参考になる要素も多いです。商品の評価に加え、それぞれの店舗の評価も確認できるので、そこも考慮すれば、失敗のない買い物がしやすくなるでしょう。さらに、Amazon発送のものであれば、かなり配送も早く届くことがほとんどです。(Prime会員ならなおさら)

iHerb

iHerbは、全世界30,000以上の自然健康商品が手に入る、海外のオンラインショップです。海外のオンラインショップとといても、日本語に対応しているので簡単に利用することができます。日本でもサプリメントの購入先としてはメジャーなオンラインショップだと思います。

iHerbもレビューはあるので、商品を選ぶ際の参考になります。また、日本ではづらい商品(メラトニンサプリなど)も手に入ったりします。海外直送なので日本国内で買うより安く手に入ることも多いです。



とはいうものの、日本国内発送に比べて、商品が届くまでに時間がかかります。私の経験では、1~2週間くらいかかっていると思います。ある程度まとめて買わないと多少送料がかかるので、送料分の値段も考慮する必要があります。

