

Niceday VISA 2020 JUNE 6

きっと発見、
ちょっと感動

vol.
33

“知りたい”に迫る

🌐世の中のしくみシリーズ

プロテイン



Protein プロテイン

身近な製品や業界、新技術などの“しくみ”に迫る「世の中のしくみシリーズ」。第33回は「プロテイン」です。かつては筋力トレーニングの相棒として、“アスリート向け”というイメージがあったたんぱく質補助食品、プロテイン。実は健康・美容維持にも有用で、老若男女問わず役に立つサプリメントなのです。今回は、そんなプロテインの効能や種類、効果的な摂取の仕方などについてご紹介します。

監修／株式会社ドーム

スポーツ用品やサプリメントの製造・販売など、スポーツ関連事業を展開している。サプリメント分野ではブランド「DNS」を展開。プロテインや各種サプリメントの開発・販売を手がけるほか、コンディションや目的に応じた“適切な栄養”を提供する「DNS POWER CAFE」を出店している。

イラスト／松尾達

We Need Protein

～プロテインで、カラダの源を得る～

人間の体に必要不可欠なたんぱく質は、筋肉だけでなく、臓器や肌、髪などあらゆる部位を構成する成分となる大切な栄養素。不足すると筋肉量と基礎代謝量が落ち、肥満や肌・髪のトラブルなど様々な不調を引き起こす。1日に必要なたんぱく質量は体重1kgに対し約1gとされ、さらに筋肉を付けたい場合には体重1kgに対し約2gとなる。その場合、体重65kgの成人男性に必要な量をステーキに換算すると、約600～700gとなり大量だ。そんな日々の食事で摂りきれないたんぱく質を、少量で効率よく補給するサプリメントであるプロテイン。近年では一部のコンビニでも購入できるほど身近なものになり、手軽にたんぱく質を補給できるようになった。

体重65kg

ステーキに
換算すると…

1日に必要な
たんぱく質 約130g

= 約700g!!



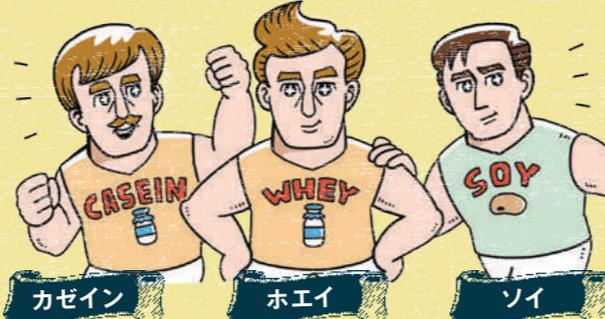
成人男性



Protein Bros.

～オレたちプロテイン3兄弟～

たんぱく質は1回の食事で吸収される量に限りがあるため、食事以外の時間でもプロテインで補給したい。現在主流のプロテインは由来する成分によって主に3種類に分類され、それぞれ特長が異なる。時間帯やシーンに応じてうまく活用すれば、より効果的だ。



カゼイン	ホエイ	ソイ
牛乳を原料とした動物性プロテイン。体内にゆっくりと吸収され、腹持ちが良いという特長がある。	カゼインと同じく牛乳由来で、プロテインの主流。体内に素早く吸収される、トレーニングの強い味方。	大豆が原料で植物性。乳製品アレルギーがある人でも摂取可能。吸収スピードは緩やか。

Morning

たんぱく質不足の朝はホエイ!

寝ている間は食事による栄養補給ができないため、起床時はたんぱく質も不足状態。慌ただしい朝は、ホエイプロテインで足りないたんぱく質をいち早く体に吸収させよう。



適しているのは…
ホエイ

Night

寝る前にしっかりたんぱく質チャージ!

就寝前はカゼインまたはソイプロテインの番。ゆっくり吸収される特性を利用して、食事ができない就寝中でもたんぱく質が供給される状態を整えよう。



適しているのは…
カゼイン または ソイ

Daytime

日中のプロテイン補給はシーンで使い分け!

カゼインまたはソイプロテインをコーヒーに溶かせば、仕事中や家事の合間での補給も可能に。一方、トレーニング直後であれば、吸収の早いホエイプロテインがおすすめです。



適しているのは…
ホエイ

適しているのは…
カゼイン または ソイ

True or False

～プロテイン、3つの誤解～

成長期に飲んじゃダメ!?

成長期にプロテインを摂取すると身長が伸びなくなる、という俗説がかつてはあった。実際には、大量のたんぱく質を必要とする成長期にこそ、活用したいアイテムの一つ。

運動せずに摂ると太る!?

プロテインは食事で摂るより脂質が少なめなので、特に太りやすいということはない。しかし、運動もせずに適量を超えて摂取すれば太ってしまうのは、他の食品と同じ。

プロテイン摂取はドーピングにあたる!?

プロテインは薬品ではなく、高たんぱく質食品。プロテインのみではドーピング検査で陽性反応が出ることはない。しかし、一部の悪質なメーカーが、効果を上げるために意図的に成分表には記載せずに禁止物質を入れている、といったケースも報告されているので、第三者機関によってしっかりチェック*されたものを選ぶこと!

*LGC社によるアンチ・ドーピング認証プログラムが有名

STRANGER PROTEIN

～飲んでみたい? レアフレーバー～

かつてはトレーニングのために味については我慢して飲んでいたプロテイン。現在はバニラやチョコレートのほか、ストロベリー、抹茶など飲みやすいフレーバーがたくさん扱われている。中にはこんな変わり種も…。



ゆずジンジャー

ラムネ

*摂取効果には個人差があります。 *過剰摂取にはご注意ください。
*イラスト・画像はすべてイメージです。

Visaのタッチ決済

レジにあるリーダーにタッチするだけ！サインも暗証番号も不要で、スピーディーにお支払いが完了します。

いつものお買い物が、よりスピーディーに。



※カードはイメージです。
実際のカードとは異なります。

ご利用可能な店舗は
続々拡大中！



このマークが目印です。

Visaのタッチ決済は、日本を含む世界約200の国と地域で展開されている国際標準のセキュリティ認証技術を活用した決済方法です。

国内だけでなく、海外でもタッチ決済対応マークのあるVisa加盟店でご利用いただけます。

お支払いの際は「Visaで！」^{*}とお伝えください。 ^{*}店舗によっては「Visaをタッチで」とお伝えいただく必要があります。

※タッチ決済対応(非接触対応)のVisaカードには、上記のタッチ決済対応マークが記載されています。
※一定金額を超えるお支払いは、カードを押し暗証番号を入力するか、サインが必要となります。
※Mastercardには搭載されていません。

あとからリボ

お店で1回払い・2回払い・ボーナス一括払いに指定したカードご利用代金を、あとから「リボ払い」に変更できる便利なサービスです。インターネットでご利用明細を見ながら、お支払い予定分すべてでも好きな分だけでも変更できます。

毎月定額のお支払いに **あとから** 変更！

それが「あとからリボ」。

たくさんのお買物をして一括払い



あとから
CHANGE
インターネット、
お電話から
ご利用代金を
リボ払いに変更

お支払い金額は毎月ほぼ一定



【ご利用方法】

①自由にショッピング

1回払い・2回払い・ボーナス一括払いを指定。

②「あとからリボ」のお申し込み

ご都合に応じて、インターネットまたはお電話にて変更手続き。

③毎月ほぼ一定額をお支払い

※「リボ払い」は所定の手数料が別途かかります。

※お支払い口座にご指定の金融機関によってお申し込み期間が異なります。

※毎月のお支払い金額はお客さまによって異なります。

お申し込みは
こちら

<https://www3.vpass.ne.jp/>

お手持ちのカードを選択 ▶ Vpassにログイン ▶ リボ払い&キャッシング

ハローミンナ24ジカン
0120-863724 (自動音声応答)
※お電話の際はお手元にカードをご用意ください。

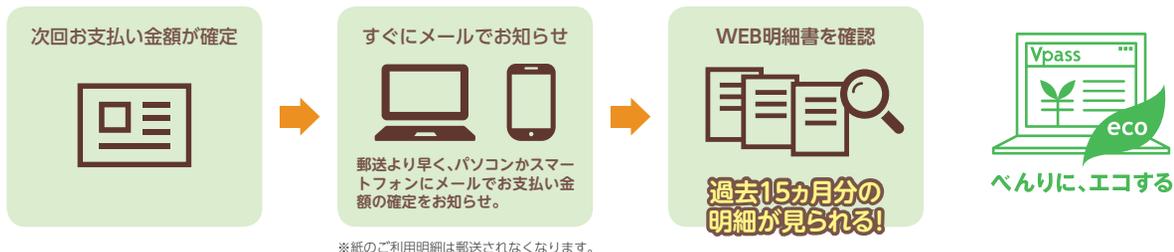
すべてのご利用分(1回払い・2回払い・ボーナス一括払い)を「リボ払い」へ変更 サービスコード：51

ボーナス一括払いのみを「リボ払い」へ変更 サービスコード：55

【ご注意】●各ご変更はカード単位でのお申し込みが必要になります。●カードのお支払い状況によってはご利用いただけない場合がございます。●手数料・支払い金額は、1回払い・2回払いからの変更についてはカードご利用の際にリボ払いの指定があったものとして、ボーナス一括払いからの変更についてはボーナス一括払い支払日の前月締切日に指定があったものとし、各締切日翌日から手数料計算の対象になります。●一部の法人カードおよび提携カードではリボ払いをご利用いただけません。●分割払い、キャッシング・その他ローン返済金、カード年会費、当方情報誌定期購読料および提携会社から収納事務を委託された一部保険料などは、リボ払いに変更できません。●エスティックサロン・語学学校・パソコン教室など一部の加盟店でのご利用分は、1回払いでのお支払いとなる場合がございます。●2回払いからご利用金額を1回目のお支払い時に変更します。2回目のお支払い分のみの変更はできません。●リボ払いのご利用枠を超えてご利用いただいた場合、超えた分については、1回払いでのお支払いとなります。

カードご利用代金WEB明細書サービス

紙のご利用代金明細書に代えて、メールでお知らせするサービスです。
明細書は、ホームページでご覧いただけます。



※紙のご利用明細は郵送されなくなります。

お申し込み・詳細はこちら

<https://www3.vpass.ne.jp/>

お手持ちのカードを選択 ▶ Vpass にログイン ▶ お支払いについて

【ご注意】●本サービスはVpassにログインしてからご利用ください。●一部の提携カード・法人カード会員の方はお申し込みいただけません。●本会員の方のみお申し込みいただけます。●複数のカードをお持ちの場合は、それぞれお申し込みが必要です。

プラチナカード・ゴールドカード会員の皆様へ

VJゴルフコンペ ～東広野ゴルフ倶楽部(兵庫県)～

東広野ゴルフ倶楽部 兵庫県三木市志染町三津田 1525-8

コースは変化に富み、プレーヤーを飽きさせないレイアウト。4つのショートホールはそれぞれ特徴があり、強烈な印象を残す東広野の顔となっている。日本女子オープン、三菱ダイヤモンドカップ、

パナソニックオープンなど数々のビッグトーナメントを開催している。

■**募集人員**：80名様(先着順受付。定員になり次第、締め切りとなります。)

■**参加資格**：VJAグループのプラチナカード・ゴールドカード会員と同伴者

※対象のグループカードについては、ホームページをご確認ください。

■**参加費用**：プレー費およびコンペ参加費(含む消費税等)

上記カードの会員ご本人とその配偶者	左記以外の方
23,800円	26,000円



東広野ゴルフ倶楽部(兵庫県)

■**競技方法**：18ホールストロークプレー(新ベリア方式)、各ホールダブルパーカット ※キャディ付き、乗用カートでのプレーになります。

■**お申し込み方法**：下記ホームページの「VJゴルフコンペ参加申込書」「宛名用紙」をプリントアウト。ご記入のうえ、「宛名用紙」を封書に貼り、お申し込みください。VJAホームページ <http://www.vja.gr.jp/> インフォメーション ▶ 2020年度「VJゴルフコンペ」のご案内

■**お申し込み締切日**：8月21日(金)

■**キャンセル料**：9月4日(金)より、お1人につき6,600円がかかります。

主催/VJA 運営/株式会社エスシー・カードビジネス、株式会社リロクラブ、株式会社スコアネット

【ご注意】●参加費用のお支払いは、VJAグループのクレジットカードより通常のカードご利用代金と同様に自動引落しとさせていただきます。なお、VJAグループのクレジットカードをお持ちでない方は、会員ご本人のカードに合算いたします。●飲食代等の代金は、当日ゴルフ場にて各自実費精算となります。●プレー後のパーティー等はありません。成績表は後日発送いたします。●参加申込書にご記入いただいた個人情報、VJAおよび株式会社エスシー・カードビジネス、株式会社リロクラブ、株式会社スコアネットが管理し、本コンペの運営に関するご連絡(お申し込み内容の確認、開催内容のご案内、当日の運営等)および次回以降の開催のお知らせに利用いたします。また、ゴルフコンペに必要な範囲内でゴルフ場へお客様のご個人情報を提供いたします。●本コンペにお申し込みいただいた時点で、前述の個人情報の利用および提供について同意いただいたものと見なします。●上記ホームページにて既にご案内しておりますので、定員に達している場合があります。●ゴルフコンペは不可抗力により中止となる場合があります。

ワールドプレゼント2020



カードのご利用金額に応じて貯まったポイントを、お好きな景品との交換や他社のポイントプログラムに移行できるワールドプレゼント。
4月からスタートした「ワールドプレゼント2020」よりおすすめの景品をご紹介します。

ポイント交換受付期間 **4月1日~2021年3月31日まで**

※上記期間はポイント有効期間ではありません。

あると嬉しい!暮らしのアイテム //

ダイソン

dyson pure hot+cool 空気清浄ファンヒーター

冬はヒーターとして均一に部屋を暖め、夏は扇風機として勢いのある風で涼しく。



型番:HP04WSN

富士フィルム

チェキ instax mini LiPlay

モニターを見ながら何度でも撮影可能。
気に入った画像を選んでプリントできる。



型番:INS MINI HM1 ELEGANT BLACK

iRobot

ロボット掃除機 ルンバe5

センサーが部屋の状況を把握。
部屋中くまなく掃除します。



型番:e515060

CASIO

G-SHOCK

ビッグケースと立体的な文字板を組み合わせた迫力のあるデザイン。



型番:GA-200-1AJF

お申し込み・
詳細はこちら

<https://www3.vpass.ne.jp/wp.jsp>

お手持ちのカードを選択 ▶ 景品交換

0120-911-911 (自動音声応答)

サービスコード[21] ▶ 景品交換[20]

※お電話の際はお手元にカードをご用意ください。

[ご注意] ●一部の提携カード・法人カード等はワールドプレゼントの対象となりません。●お届けする景品は、サイズ・仕様・デザイン・カラー等が多少異なる場合があります。●画像はすべてイメージです。

キャッシュレス・消費者還元事業

VJAグループ各社が発行するカード[※]は、経済産業省が実施する「キャッシュレス・消費者還元事業」の対象です。



日本どこでも
このマークのお店なら
キャッシュレスで
最大5%[※]還元

※一部の店舗では2%還元になります。また、還元金額には上限があります。

キャッシュレスでの
お買い物で!

エントリー不要

最大5%還元

※一部のビジネスカードおよび
コーポレートカード等は対象外です。

— 還元期間 —
2019年10月1日
▼
2020年6月30日

「キャッシュレス・消費者還元事業」とは?

2019年10月1日の消費税率引き上げに伴う需要平準化対策とキャッシュレス対応による生産性向上や消費者の利便性向上の観点で、9ヵ月間限定で実施される国の政策です。中小・小規模事業者が運営するお店で、対象のキャッシュレス手段(クレジット等)でお買い物すると、最大5%還元されます。