

【テオラ シェイプスムージーを活用したインターミットtentファスティング検証】  
**インターミットtentファスティング「5:2ダイエット」における  
継続性と体重、体脂肪、血圧の改善を確認**

**第22回日本抗加齢医学会総会で発表**

ニューエイジワールドワイドインク(本社:米国ユタ州 CEO エド・ブレナン)は、5日間は通常の食事をとり、2日のみカロリー制限(1日~700kcal)をおこなう「5:2ダイエット」を健常者が実施した際の体重、体脂肪をはじめとする体への影響を調査し、2022年6月17日~19日に開催された第22回日本抗加齢医学会総会にて発表いたしました。

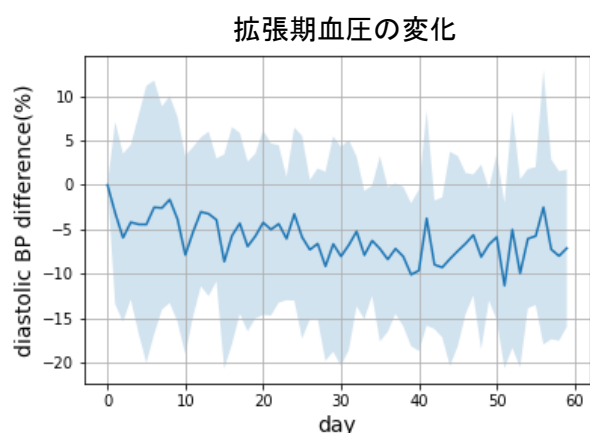
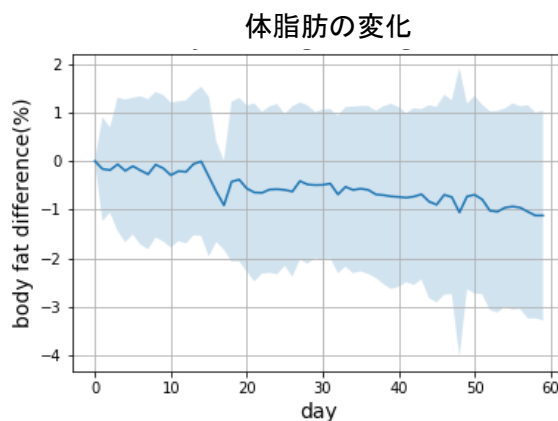
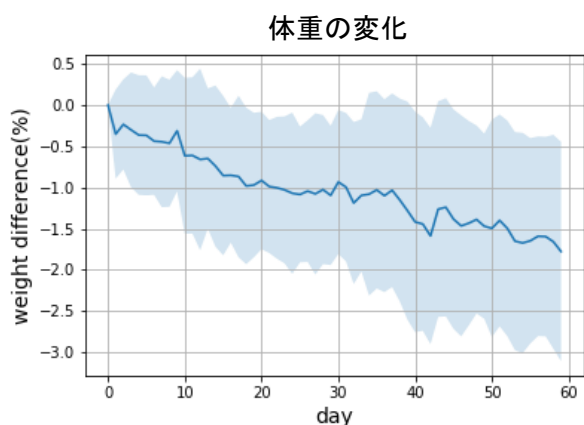
「5:2ダイエット」は、食事時間に制限を設ける健康方法であるインターミットtentファスティングの一つであり、空腹の苦しみが少なく、続けやすいとされ、近年脚光を浴びているダイエット方法です。数日断食する通常のファスティングや糖質を制限するダイエットでは急激な体重の減量が期待できます。しかし、急激な体重減は、エネルギー不足による筋肉の低下やメンタルヘルスなどに悪影響を与える可能性が報告されており、注意が必要です。一方、インターミットtentファスティングは体重減のみならず、インスリン抵抗性、脂質異常、高血圧、炎症を改善させることが報告され、健康法として認知され始めました。インターミットtentファスティングのなかでも「5:2ダイエット」は、生活習慣に組み込みやすく、緩やかに体重を落とすことができ、体にやさしい健康法として今回の検証で明らかになりました。

検証では、平均年齢42.2歳の健康な28名(女性26名、男性2名)を対象とし、7日中2日間断食してもらう「5:2ダイエット」を60日間実施。断食中は低カロリーのシェイク、テオラシェイプスムージー(128kcal)を1日5個(640kcal/日)摂取し、体重、体脂肪をはじめとする体への影響を定期的に記録してもらったところ、体重は30日後、89.3%の被験者が平均-1.0kg減少し、60日後には93%が平均-1.6kg減少しました。体脂肪は60日を通し、拡張期血圧も60日後に有意に減少したことが確認されました。また、検証前、30日後、60日後にQOL、睡眠の質に関する質問に答えてもらい変化を比較したところ、睡眠の質では「起床時眠気」において30日後に改善し、便秘の改善も認められました。さらに、検証中は辞退することもなく被験者全員が60日間継続することが出来ました。AGE値、精神衛生に関するQOLに変化は見られませんでした。精神衛生上の悪影響はなく、無理なく実践できると確認できました。

以上の検証により、インターミットtentファスティング「5:2ダイエット」は、生活習慣に組み込みやすいため続けやすく、緩やかではありますが、確実に体重、体脂肪を落とすことができ、血圧の改善に有効だと考えられます。

**研究概要**

- **発表者** :ニューエイジワールドワイドインク 勇 史行
- **被験者** :平均年齢42.2歳の健常者28名(女性:26名、男性:2名)
- **調査方法** :被験者は7日中2日間断食してもらう「5:2ダイエット」を60日間実施。断食中はテオラシェイプスムージー(128kcal)を1日5個(640kcal/日)摂取し、体重、体脂肪、血圧、皮膚のAGEs値を定期的に記録。また、検証前、30日後、60日後にQOL、睡眠の質に関するアンケートを実施。
- **結果**
  - ・体重は89.3%の被験者が平均-1.0kg減少し、60日後には93%が平均-1.6kg減少(統計的有意差あり)。
  - ・体脂肪は60日を通し、拡張期血圧は60日後に有意に減少(統計的有意差あり)。
  - ・睡眠の質は「起床時眠気」において30日後に改善し、便秘も改善(統計的有意差あり)。
  - ・検証中は辞退することもなく被験者全員が60日間継続。
  - ・AGE値、精神衛生に関するQOLに変化は見られなかった。



### ■インターミittentファスティング

食事時間に制限を設ける健康方法。隔日に断食を行う「隔日断食 (alternate-day fasting)」、週のうち 1~3 回断食をおこなう「間欠的断食 (periodic fasting)」、1 日のうち断食時間を設定する「時間制限食 (time-restricted feeding)」が含まれます。インターミittentファスティングは体重減のみならず、インスリン抵抗性、脂質異常、高血圧、炎症を改善させることが報告され、健康法として認知され始めました。

### ■5:2 ダイエット

5 日間は通常の食事をとり、2 日のみカロリー制限(1 日~700kcal 程度)をおこなうインターミittentファスティングの一つ。空腹の苦しみが少なく、続けやすいとされ、近年脚光を浴びています。

### ■テオラ シェイプスムージー

「5:2 メソッド」ファスティングをサポートするために設計された栄養豊富で低カロリーなスムージー。厳選された野菜や果物の他、タヒチ産のスーパーフルーツ「ノニ」や、ダイエット効果も期待できるといわれている発酵食品「コンブチャ」など、さまざまな健康食材を配合。飲みやすい「トロピカルマンゴー」と「ミックスベリー」の 2 種類展開で、気分や好みに合わせて選べます。

### <ニューエイジグループについて>

ニューエイジワールドワイドインクは、ニューエイジインク(米国ユタ州、NASDAQ:NBEV)のグループ企業です。ニューエイジグループは、「健康的に生きる」よう人々を鼓舞することを目的に掲げ、世界 50 カ国以上で 40 万人以上の会員とブランドパートナーのネットワークにより、健康とウェルネス、内面と外見的な美しさ、栄養補給 & ウェイトマネジメントの 3 つのプラットフォームを基本としたブランド製品を展開しています。日本ではニューエイジ、ARIIX、ゼンノア、アライヴンがニューエイジグループとして協働体制を構築しながら市場拡大を目指しています。

公式サイト：<https://newagegroup.com/>

**本リリースに関する報道関係者様お問い合わせ**

ニューエイジジャパン PR 事務局 (担当: 富谷・三浦)

TEL: 03-4580-9106 FAX: 03-4580-9132 MAIL: newage\_pr@prap.co.jp