

アスリートのために開発しました！

ムーブ・ビート
「MOVE BEET」

プロデュース 西村 卓朗 氏

元 Jリーガー、現 水戸ホーリーホック GM

監修 蜂屋 雅司 氏

BEE'S METHOD 代表、(一社)オーソモレキュラー栄養医学研究所 認定講師、
マインドフルネスエキスパート、水戸ホーリーホック Health & Performance コーチ

『こんな欲しかった！ ～ アスリートのための良質な carbohydrate※ 』

カラダを動かすエネルギーとなるのは、「糖質」と「脂質」。

特に、エネルギー消費の激しいアスリートは、日常的に必要な量の「糖質」を間食することで、カタボリック(筋分解)を抑制し、トレーニングの強度を維持することが求められます。

MOVE BEET は、パフォーマンスの低下につながる腸もれ要因の白砂糖や添加物、人工甘味料を排除し、アスリートに安心して間食（糖質補充）して頂けるよう、「北海道産小豆」と「茨城県産干し芋」をメインに、腸に優しい原材料にこだわりお作りしたアスリートのための 無添加ようかん (=良質な carbohydrate※)です。

※ carbohydrate = 糖質/炭水化物

- ◇自分にご褒美。日々の間食に「無添加」の MOVE BEET でエネルギーチャージ！
アスリートが「安心×美味しく」お召し上がり頂けるよう、原材料と味にこだわりました。
- ◇アスリートにとっての間食は、単に空腹を満たすだけではなく、カタボリック(筋分解)を抑制し、トレーニングの質を維持するための重要な補食です。
- ◇携帯に便利、糖質管理がしやすい 1個 20g の薄型パッケージ。アスリートのパフォーマンス向上に欠かせない「血糖値管理」にも好適品です。
- ◇「腸活、健康志向の方に！」「備蓄、非常食として！」「お子様や年配者のおやつにも！」

MOVE BEET ムーブ・ビート（小豆）

原材料名 てんさい糖(国内産)、小豆、米飴、寒天、塩

内容量 20g

賞味期限 製造日より1年

保存方法 常温（直射日光・高温多湿をお避け下さい）

栄養成分表示（1個当たり）

エネルギー：54kcal、タンパク質：0.9g、脂質：0.08g、

炭水化物：12.96g（糖質11.98g 食物繊維0.98g）、食塩相当量：0.04g、ポリフェノール：4mg

主なミネラル含有量：ナトリウム（16.68mg）、鉄（0.21mg）、カルシウム（5.66mg）、
カリウム（6.16mg）、亜鉛（0.09mg）

※ 分析試験実施機関：一般財団法人 日本食品分析センター

使用原材料の特徴

小豆（北海道産）

北海道産小豆は一般的な赤ワインの1.5～2倍のポリフェノールを含む。

抗酸化のアンチエイジング効果、糖の吸収を穏やかにする効果あり。

食物繊維はごぼうの約4倍。

食物繊維の約9割が不溶性で、水分を保持し排便を促し腸内環境を改善する。

小豆のでんぷんが腸内環境を改善。

小豆のでんぷんは煮ることによって、**難消化性でんぷん(レジスタントスターチ※)**に変化し、消化されずに大腸に。腸内細菌の栄養源となり食物繊維と同じ働きをして環境改善をする。

※レジスタントスターチには、空腹感や血糖値上昇を抑えるセカンドミール効果あり。

ビタミンB1は豚のバラ肉に匹敵。

炭水化物の糖質成分が、ブドウ糖に変わってエネルギーとして燃焼する時にビタミンB1が必要。

カリウムや鉄分がほうれん草の約2倍。

カリウムは高血圧予防・利尿作用に、鉄分は貧血予防に効果あり。

てんさい糖（北海道産）

ミネラルが豊富、天然のオリゴ糖を含む。

糖蜜を乾燥させた「てんさい糖」には、ナトリウム・カリウム・カルシウム・リンなどの自然のミネラル成分が残っており、更に腸内環境を整える[天然のオリゴ糖](#)も含まれる。また、他の糖質と比べ血糖値の上昇が緩やか。

※オリゴ糖が腸に合わない方は過剰摂取にお気をつけください。

米飴

米飴は古来より伝承されている健康食品。

米飴は発酵食品。人工甘味料、防腐剤、漂白剤等は一切使用せず、米と麦芽のみ使用。

※発酵食品が腸に合わない方は過剰摂取にお気をつけください。

瀬戸内の花藻塩（はなもしお）

瀬戸内海の海水100%の海塩。

天日干しした国産の海藻を瀬戸内海の海水に漬込み、平釜で煮詰め海藻浸漬にがりを出し。更に、もう一度天日干しした国産海藻を、海藻浸漬にがりに漬込み海藻の旨味成分を引き出した贅沢な海塩。

寒天

約75%が食物繊維。

海藻からつくられるのが寒天。そのほとんどが「水分」と「食物繊維」。

MOVE BEET ムーブ・ビート（干芋）

原材料名 さつまいも(国内産)、てんさい糖、りんご、寒天、米飴、塩

内容量 20g

賞味期限 製造日より1年

保存方法 常温（直射日光・高温多湿をお避け下さい）

栄養成分表示（1個当たり）

エネルギー：51kcal、タンパク質：0.2g、脂質：0.06g、

炭水化物：12.84g（糖質12.2g 食物繊維0.64g）、食塩相当量：0.02g

主なミネラル含有量：ナトリウム（7.98mg）、鉄（0.09mg）、カルシウム（3.02mg）、
カリウム（59.4mg）、亜鉛（0.02mg）

※ 分析試験実施機関：一般財団法人 日本食品分析センター

使用原材料の特徴

干し芋（茨城県産）

干し芋のビタミン、ミネラル、食物繊維。

特に注目すべきは「カリウム・銅」のミネラルに「ビタミンB6」と「食物繊維」。

※干し芋100gに、成人1食分(必要量)の「カリウム・銅」「ビタミンB6」「食物繊維」が含まれる。

「カリウム」

高血圧、むくみの予防。細胞の浸透圧の調整や、酸とアルカリの平衡維持、筋肉の収縮、
神経細胞の刺激伝達などに関与。

「銅」

銅は体内のあらゆるところに存在するミネラル。赤血球を生成し貧血予防、心拍や血圧の調整、
鉄分の吸収、骨や筋膜、脳や心臓などの器官の発達と維持、免疫機能の活性化 など。

「ビタミンB6」

成長促進（ビタミンB6はアミノ酸の代謝に不可欠な栄養素）、脂肪肝や動脈硬化の予防、
神経機能を正常に保つ、アレルギー症状を緩和、眼精疲労の改善をサポートなど。

「食物繊維」

干し芋（100g）に含まれる食物繊維5.9gのうち、**水溶性食物繊維**は2.4g含まれており、これは
他の食品と比べてもかなり高い割合。

食物繊維には水溶性と不溶性の2種類があり、水溶性は粘着性により胃腸内をゆっくり移動する為、
腹持ちが良いだけでなく、更に糖質や脂質の吸収が緩やかとなり、**急激な血糖値の上昇**や**コレステロールの吸収を抑える働きがある**。また**乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を増やす効果あり**。

干し芋は間食に好適食材！

干し芋は、低脂質で高糖質な食材。炭水化物（糖質）は、健康やダイエットの敵だとみなされがちだが、効率的に筋肉を増やして体脂肪を減らすためには、必要不可欠な栄養素。糖質が不足すると、トレーニング強度の維持が難しくなり、筋分解がすすむ。そこで必要になるのが間食。間食をして炭水化物を摂取することにより、食間の空腹（カタボリック：筋分解）を抑制し、トレーニングの質を保つことができるようになる。間食に干し芋が好適な理由は、手軽に持ち運べるだけでなく、他の炭水化物を主成分とする食材と比べ、GI値が55と低く「血糖値の上昇が緩やかになる」という特徴があるからだ。血糖値の上昇が緩やかになると、空腹による筋分解が抑制され、無駄な体脂肪の合成も防げるようになる。まさに干し芋は、間食用にうってつけの食材といえる。

てんさい糖（北海道産）

ミネラルが豊富、天然のオリゴ糖を含む。

糖蜜を乾燥させた「てんさい糖」には、ナトリウム・カリウム・カルシウム・リンなどの自然のミネラル成分が残っており、更に腸内環境を整える天然のオリゴ糖も含まれる。また、他の糖質と比べ血糖値の上昇が緩やか。 ※オリゴ糖が腸に合わない方は過剰摂取にお気をつけください。

米飴

米飴は古来より伝承されている健康食品。

米飴は発酵食品。人工甘味料、防腐剤、漂白剤等は一切使用せず、米と麦芽のみ使用。 ※発酵食品が腸に合わない方は過剰摂取にお気をつけください。

瀬戸内の海藻塩（はなもしお）

瀬戸内海の海水100%の海塩。

天日干した国産の海藻を瀬戸内海の海水に漬込み、平釜で煮詰め海藻浸漬にがり抽出。更に、もう一度天日干した国産海藻を、海藻浸漬にがりに漬込み海藻の旨味成分を引き出した贅沢な海塩。

寒天

約75%が食物繊維。

海藻からつくられるのが寒天。そのほとんどが「水分」と「食物繊維」。

りんごジュース/ストレート果汁（青森県産）

青森県産りんご100%使用。

「密閉搾り」製法。

「密閉搾り」製法とは、空気に触れないように密閉した状態でりんごをすりおろし搾ることで、酸化防止剤（ビタミンC）を使用せずに、コクと芳醇な香りを引き出す製法。