

2023年9月1日

トータル・ワークアウトプレミアムマネジメント株式会社

毎日に活気をもたらすカラダへ最短で最大の結果を出す
パーソナル・トレーニングジム「トータル・ワークアウト」が、
腸のことを考え、摂取したタンパク質の体内利用効率を追求した
新プロテインを発売。



パーソナル・トレーニングジム「トータル・ワークアウト」を運営するトータル・ワークアウトプレミアムマネジメント株式会社（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：山本英俊）は、プロテインパウダー新商品「WHEY FLEX PROTEIN PREMIUM(ホエイフレックスプロテインプレミアム)」を2023年9月1日に発売します。

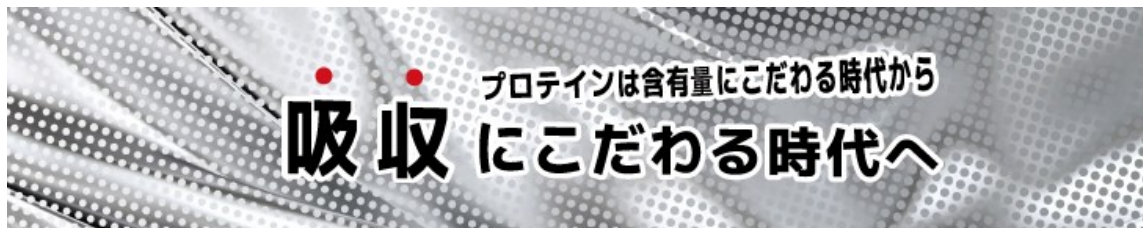
トータル・ワークアウトおよびTOTAL FOODSの各店舗（東京都：渋谷店・六本木ヒルズ店、福岡県：福岡店）ならびにオフィシャルウェブストアにて販売いたします。本商品は、ジム会員様以外の一般の方でもご購入いただけます。

トータル・ワークアウトは、日本にパーソナル・トレーニングに特化したジムもプロテイン選びの正しい知識もなかった時代に日本1号店をオープン（2001年）しました。当初はアメリカからプロテインを輸入してジム会員様向けに販売していましたが、2002年にオリジナルのホエイプロテインを開発、販売を開始しました。この度、オリジナルプロテインをさらにパワーアップさせ、摂取したタンパク質を無駄なく効率よく利用する“体内利用効率”を追求した「WHEY FLEX PROTEIN PREMIUM」に一新します。

本商品は、高タンパク質・高純度WPI※100%にホエイペプチドを配合し、白砂糖・香料・着色料・保存料不使用で「高品質・高純度・カラダに安心」であるほか、栄養素やアミノ酸の体内利用効率をアップさせる2種の“プレミアム要素”（ガネデンBC³⁰、ニホンコウジ菌・黒麹菌をブレンドした菌類）をプラスし、腸に配慮したプレミアムなプロテインです。

20年以上前から高タンパク質・低脂肪・低糖質の食事でカラダを内側から変えることを実践し、日本のボディメイクを牽引してきた当社は、本商品を通じて、昨今の「含有量にこだわる」日本のプロテイン市場に「吸収にこだわって選ぶ」という新たな視点を提唱したいと考えております。

※WPI…ホエイプロテインの中でもたんぱく質の含有量が高く吸収速度が早い低脂肪なもの。



WHEY FLEX PROTEIN 新シリーズ

WHEY FLEX PROTEIN PREMIUM

PLAIN NON-FLAVOR 1kg
CHOCOLATE FLAVOR 750gWPI
+
WPH
配合ガネデン
BC³⁰
配合AMINO
CONTROL
CHARGE白砂糖
香料
着色料
保存料
不使用

高品質・高純度WPI100% + ホエイペプチド配合

ホエイプロテインはプロテインの中で一番吸収が早いもの。中でもWPI（ホエイプロテインアイソレート）は最も純度が高く、タンパク質含有量高、低脂肪、低糖質。乳糖が含まれないので遅延性の乳アレルギーでも飲める場合があります。更にWPI以上に吸収の早いWPH(ホエイペプチド)も贅沢に配合！

安心して飲み続けるため余計な物は一切排除

人工甘味料や香料が入ったものは飲みやすいけれど...せっかく摂ったプロテインの吸収を阻害しているかも！？

白砂糖・香料・着色料・保存料 不使用

だから腸内細菌の邪魔をせず、栄養を吸収するベースをしっかりと整えます

体内利用効率底上げのプレミアム要素① GannedenBC³⁰

ガネデンBC³⁰（アガベイヌリン・有孢子性乳酸菌）1g中に含まれる生きた乳酸菌約150億個で、タンパク質の体内での最大利用効率化を実現！ *当社比

体内利用効率底上げのプレミアム要素② AMINO CONTROL CHARGE

国内初となるニホンコウジ菌・黒麹菌をブレンドした菌を配合。分解されたアミノ酸をより効率よく・最速の回復をサポート。

Learn more... ホエイプロテインの役割や摂取方法などの基礎知識ならびに、WHEY FLEX PROTEIN PREMIUMの開発ストーリーについてはトータル・ワークアウトのWEBメディア「TW PLUS」で詳しく説明していますので、ぜひご覧ください。

2023年9月1日

トータル・ワークアウトプレミアムマネジメント株式会社

【商品概要】

WHEY FLEX PROTEIN PREMIUM
CHOCOLATE FLAVOR

販売価格 9,900円(税込)

原材料:乳タンパク(米国製造)、ココアパウダー、ホエイたんぱく質分解物、麹菌末(デキストリン、ニホンコウジ菌、黒麹菌)、有胞子性乳酸菌粉末(アガベイヌリン、有胞子性乳酸菌)/植物レシチン、甘味料(ステビア) (一部に大豆・乳成分を含む)

内容量 750g

栄養成分表示 (1杯 27gあたり)

エネルギー	101.8	kcal
たんぱく質	21.8	g
脂質	0.6	g
炭水化物	2.4	g
食塩相当量	0.6	g
タンパク含量	84.8%(無水物換算値)	

WHEY FLEX PROTEIN PREMIUM
PLAIN NON-FLAVOR

販売価格 13,200円(税込)

原材料:乳タンパク(米国製造)、ホエイたんぱく質分解物、デキストリン、麹菌末(デキストリン、ニホンコウジ菌、黒麹菌)、有胞子性乳酸菌粉末(アガベイヌリン、有胞子性乳酸菌)、植物レシチン、(一部に大豆・乳成分を含む)

内容量 1kg

栄養成分表示 (1杯 25gあたり)

エネルギー	93.5	kcal
たんぱく質	21.3	g
脂質	0.2	g
炭水化物	1.6	g
食塩相当量	0.6	g
タンパク含量	89.5%(無水物換算値)	



商品開発者：パーソナル・トレーニングジム トータル・ワークアウト代表 池澤智

「トレーニングという正直つらいものを会員様に提供するパーソナル・トレーニングジムだからこそ『1回1回のトレーニングの効率を最大限にする』ことにこだわった質の高いパーソナル・トレーニングを実施しています。

カラダを内側から変える栄養素も同じ。トレーニングは週2~3回だとしても、食事は毎日の事。だからこそ効率的で無駄がなく、カラダに本当に必要な安心で質の高いものしか摂りたくない。だから、腸のことを考え、摂取したタンパク質を効率よく利用することを意識したプレミアムなプロテインを作りました。

【販売場所】

WHEY FLEX PROTEIN PREMIUMは、パーソナル・トレーニングジム「トータル・ワークアウト」<https://totalworkout.jp/> ならびに併設のカフェ「TOTAL FOODS」各店舗(渋谷店・六本木ヒルズ店・福岡店)、オフィシャルウェブストア <https://totalworkoutshop.com/>にて販売いたします。ジム会員様以外の一般の方でもご購入いただけます。

【店舗情報】



パーソナル・トレーニングジム「トータル・ワークアウト」は、1987年にケビン山崎が米国シアトルに創設したパーソナル・トレーニングジム。2001年に日本1号店をオープンして以来、数多くの著名人やアスリートをはじめ、多くの方々からご支持をいただいております。「たった3週間でカラダは変わる」「パーソナル・トレーナーの質が高い」「成果を出せるジム」「生活の質を向上させるアクティブ・ウェルネスを発信するジム」として常に最高の設備と最先端トレーニングをご提供しています。（東京に2店舗・福岡に1店舗展開） URL：<https://www.totalworkout.jp>



TOTAL Workout各店舗に併設するカフェ「TOTAL FOODS」
URL：<http://www.total-foods.jp/info>



TOTAL Workoutが運営するオフィシャルウェブストア「T_WorkoutSHOP」
URL：<https://totalworkoutshop.com/>

運営会社：トータル・ワークアウトプレミアムマネジメント株式会社

本社所在地：東京都渋谷区

事業内容：フィットネスクラブの経営・運営

※ジムを運営するトータル・ワークアウトプレミアムマネジメント株式会社は、円谷フィールズホールディングス株式会社のグループ企業です。

本件に関する報道関係者のお問合せ先

トータル・ワークアウト事務局 宇井・多田
TEL:03-5784-4497 E-MAIL: info@totalworkout.jp

いま飲んでるプロテインは大丈夫？知ってればできる 正しいチョイス。これからのプロテインは〇〇で選ぶ



トータル・ワークアウトが日本に上陸した2001年、日本で質が高く糖質の少ないプロテインドリンクを入手することは容易でなく、アメリカから納得のいくホエイプロテイン（WPI）を輸入して会員様に提供していました。当時、プロテインドリンクやササミを食べてボディメイクをすることは日本では衝撃的。ボディメイク革命と一部の人には称賛され、一方では揶揄された時代もありました。そこから20年経過し、今では「プロテインは誰にとっても必要」という考えが浸透し日本におけるプロテインの市場規模は飛躍的に拡大しています。

【参考】 プロテインの市場規模

～「右肩上がり」のプロテイン市場。過去10年で4倍に拡大～

総合マーケティングビジネス会社の（株）富士経済の2021年11月の発表によると、プロテインパウダーや飲料、お菓子などを含めた「タンパク補給食品」の国内市場は、2021年には2,200億円を突破し、10年前の558億円と比較して約4倍になると試算されている。また、2026年には3,218億円になることが予測されており、なかでも、プロテインパウダーが占める割合が大きく、2021年には930億円を見込んでいるが、5年後の2026年には1,500億円に上ると試算されている。

<https://www.fuji-keizai.co.jp/press/detail.html?cid=21110&la=ja>

今はあまたあるプロテインから自分にあったものを選ぶ時代に入。

では、自分にあったプロテインとは、どのようにチョイスすればよいのでしょうか？

フィットネス先進国アメリカでパーソナル・トレーナー修行をし、プロテインドリンクを活用した「高タンパク質・低脂肪・低糖質」の食事でカラダを内側から変えるボディメイクの文化を日本で牽引した、パーソナル・トレーニングジム トータル・ワークアウト代表の池澤智が解説します。

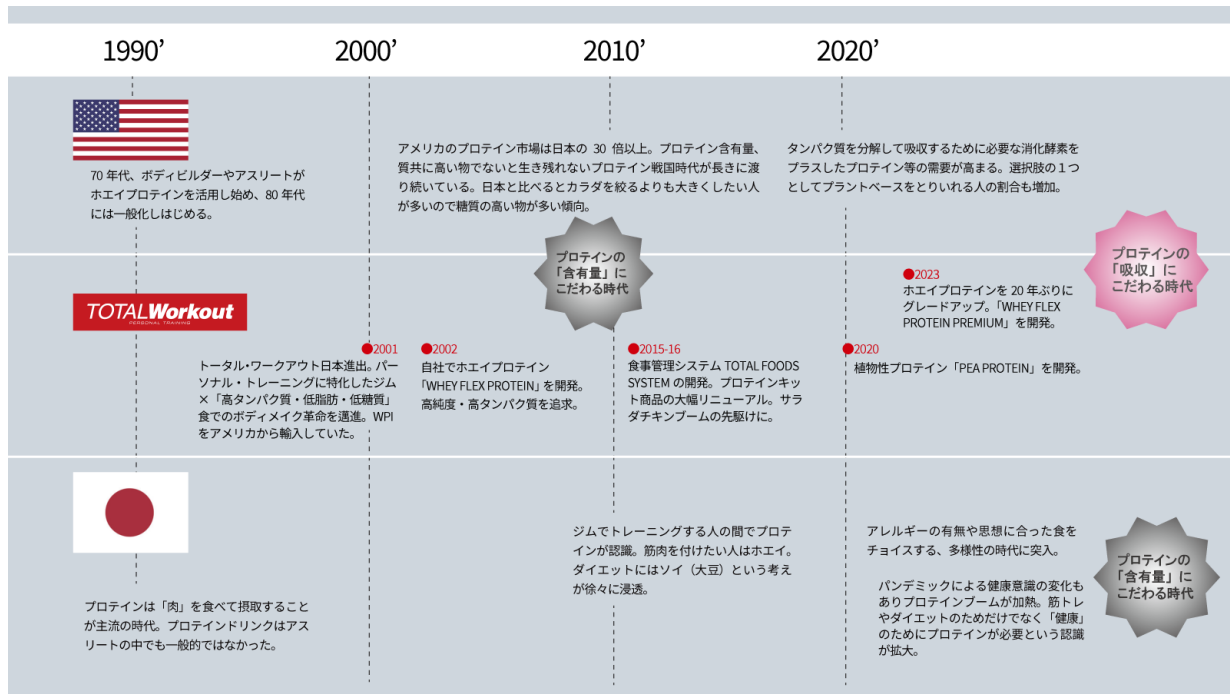


池澤 智 (Tomo Ikezawa)
トータル・ワークアウト代表/
パーソナル・トレーナー

フィットネスの本場アメリカで修業した日本初の女性パーソナル・トレーナー。俳優やモデルといった多くの文化人のボディメイクを手掛け高い評価を得る。様々なビューティコンテストのオフィシャルトレーナーを務めトレーニングだけでなく食やメディカル、ライフスタイルと多岐にわたる知識を基に世界レベルの美を追求したボディメイクを指導。トータル・ワークアウト各店舗には自身が考案した美しいカラダを作るための「高タンパク質・低脂肪・低糖質」はもちろんのこと栄養密度や質にこだわったメニューを提供するカフェ「TOTAL FOODS」がある。

プロテイン市場の移り変わり

今や右肩上がりの日本のプロテイン市場。コンビニに行ってもプロテイン関連商品の多さに驚かされます。そんな中、プロテインフードは「タンパク質含有率」合戦になっているのが現状ですが、含有率だけを見ていれば良いかというと、そうではありません。



タンパク質含有量と合わせてチェックしてもらいたいもの、それは「添加物」です。添加物は食品の安全性を保つための重要な働きもありますが、栄養を吸収するベースである腸との相性は良いとは言えないのが実情。せっかくなっつぷり入ったタンパク質を「きちんと吸収して体内で利用する」ことに繋げるためには意識してほしい部分です。

タンパク質含有量の次に商品選びを左右しているのが「味」。
プロテインドリンクは毎日飲むものなので不味いのは困りますが、美味しさやフレーバーの種類ばかりを追求すると、人工甘味料や香料の影響で健康の為に摂る栄養素が無駄になるという本末転倒にもなりかねません。

筋トレは、正直楽しさより辛さが伴うもの。でも、カラダのため・生活の質向上の為に「必要」だとわかっているから辛くても頑張ります。それと同じで、プロテインドリンクも「必要だから飲む」ということを最優先に考えると、**美味しさだけでなく「きちんと吸収して利用できる。無駄にならない。」**ことを意識すべきです。

答え：これからのプロテインは「吸収」で選ぶ！



吸収を意識するためにすべきことは？

含有量にフォーカスしていたプロテイン選びの目線を「しっかり吸収できているか？」に拡大するために具体的にすべきこと。それは意外にもシンプルな以下の2点です。

①吸収を阻害するものを摂らない

栄養を吸収するベースである腸内細菌の邪魔をするものが含まれていないか？をチェックしましょう。具体的には

- ×人工甘味料(発がん性が危惧される人工甘味料は特に×)
- 天然甘味料(ステビアなど)はOK!
- ×人工香料 ○天然香料(抹茶・ほうじ茶・カカオ等)はOK!
- ×保存料その他食品添加物

②吸収を底上げするものを摂る

アメリカでは、タンパク質の消化吸収に欠かせない消化酵素を入れたプロテインも販売されているが、日本では医薬品の分類などの観点から、プロテインドリンクに消化酵素そのものを入れることは難しい。そこで、腸内細菌が喜ぶものを入れるのが最善。

- ◎プロバイオティクス(生きた乳酸菌)
- ◎食物繊維 など



タンパク質をしっかり摂って目的別のカラダづくりを底上げ

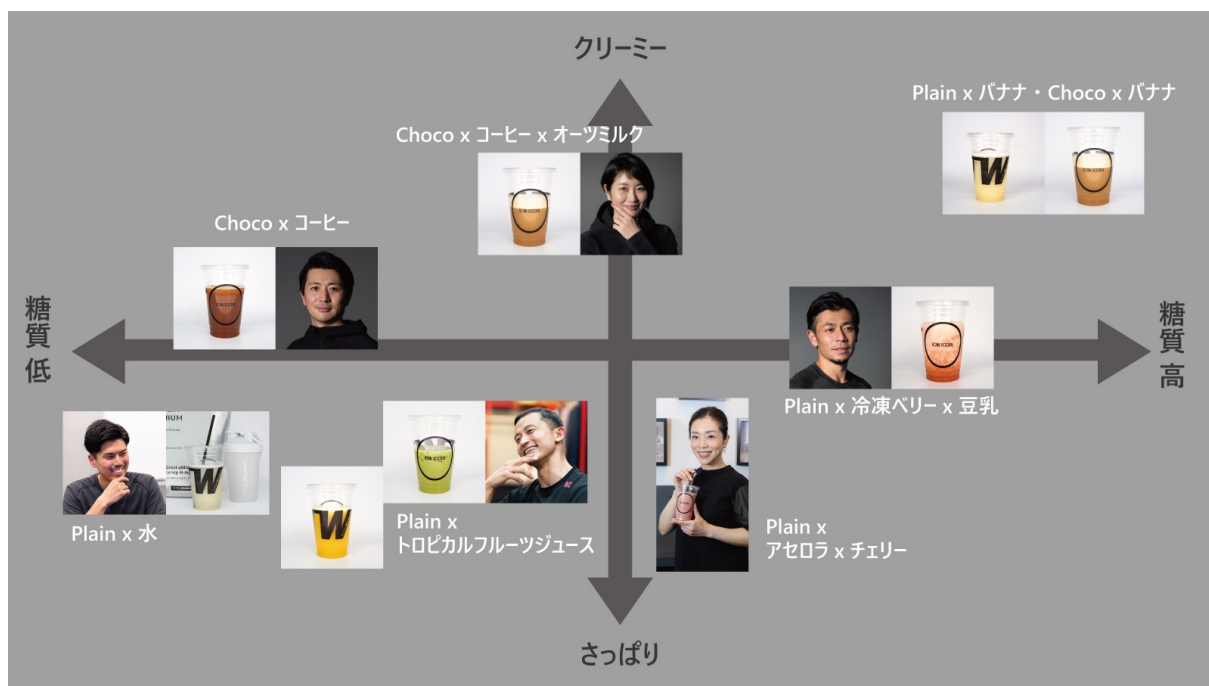
高品質で純度の高いWPIは、正直プロテイン市場の中でも価格は高めですが、カラダを変える・整える効率が良いので、結果的に無駄がなく、コストパフォーマンス・タイムパフォーマンス共に優れていると言えるでしょう。

各々の目的や、目標設定の期間に応じて上手にプロテインドリンクをチョイスすることで

- ・代謝の良い太りづらいカラダ
- ・仕事もスポーツもパフォーマンスの高いカラダ
- ・人生を楽しめるアクティブなカラダ
- ・髪や肌も生き生きとしたカラダ
- ・エイジングにまつわる不調に負けないカラダ

など、自分らしい人生を楽しむことができるカラダに近づけることでしょ





自分好みの飲み方を知ってライフスタイルをワンランクアップ

プロテインドリンクは飲みやすさやフレーバーのバリエーションよりも、飲む必要性を重視して欲しいとは言ったものの・・・やはり、美味しく飲みたいのが本心。それは当然のことです。

トータル・ワークアウトの会員様の多くはパーソナル・トレーニングの前後にプロテインドリンクを飲まれる方が大多数なのですが、一定数プロテインドリンクけんえん派も。その理由は、プロテインは食事で摂る派が多くをしめる他、やはり「味が苦手」「後味やニオイが気になる」とおっしゃる方がいらっしゃいます。（乳がカラダに合わない方の多くは植物性のピープロテインを選ばれています。）

プロテインドリンクへの先入観払拭、苦手克服のために

「あ、これなら飲めるかも」「この飲み方ならトライしてみようかな」と思っていただけの飲み方のアイデアを我がトータル・ワークアウトのパーソナル・トレーナー達にヒアリングしました。

トータル・ワークアウトがカラダづくりを底上げし、人生を一步先へ進めるアイデアを発信するWEBメディア[TW PLUS]にて紹介していますのでぜひご覧ください。

TW+ 「パーソナル・トレーナーが教えるプロテイン飲み方アレンジ」を読む >>

<https://totalworkout.jp/twplus/?p=4440>

トレーニングしている人も・していない人もプロテインは誰にでも必要！
では、その理由をいくつあげられますか？

タンパク質はなぜ必要か？

いつ、どれくらい飲めばいいの？

そんな疑問を解決できるプロテインの基礎知識は以下の記事を参考にしてみてください

TW+ 「ホエイプロテインとは？あらためて知りたい種類や効果の基礎知識」を読む >>

<https://totalworkout.jp/twplus/?p=4170>

ウェルネスのはなし

ボディメイクに携わって20年以上になりますが、20数年前はちょっと乱暴な言い方をすると「病気でなければ健康」という認識で、ストレスという言葉自体も今ほど身近に浸透していなかったように思います。

今は各々が健康に対してより敏感になり、健康への意識の高まりは肉体にとどまらず、精神、社会的立場など多岐に渡り、「健康」を連想する言葉自体もフィットネスからウェルネスにシフトし、「健康」をより大きな枠でとらえていることがうかがえます。良いことである反面非常に複雑化していて、山のような情報の中から自分に必要なものに出会い実践するには高度な知識を要します。

だから、パーソナル・トレーニングジムは物理的にカラダを鍛える場所であるだけでなく、健康や、もっと広い意味でのウェルネスのための知的財産を提供できる場でありたいと思っています。

プロテインドリンクもそうですが、正しい知識が無いと健康のために行っていること、摂っているものももしかしたら無駄になっている、場合によっては悪影響になっている可能性すらあります。仮にプロテイン〇〇g含有だとしても、それを本当にカラダが吸収できているのか？ たんぱく質以外の栄養素や原材料はカラダに悪影響ないか？ という視点をもってもらいたいです。

カラダづくりのためのトレーニング・栄養素・学びに携わり、数々のアップデートや新規コンテンツをプロデュースしている中で全くブレない私の主軸、それは「タンパク質が最も重要！」ということ。20年ぶりのホエイプロテインリニューアルでも改めて実感しました。

ウェルネスのアプローチは様々ですが、1つ1つが孤立しているわけではなく、すべてが輪っかのようにつながっているのどこからスタートしてもOK。何から始めたら良いか迷っている人はまず「プロテインを摂る」という身近な事から始めてみませんか？ その1歩が、人生をより豊かにする第1歩になる。そう信じています。（トータル・ワークアウト代表 池澤智）

