

2024年11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

運動しない日も毎日プロテインを！日常使いのハードルを下げる 個包装タイプ新発売～真剣にカラダに向き合う人々に選ばれる ファーストクラスのプロテイン「WHEY FLEX PROTEIN PREMIUM」



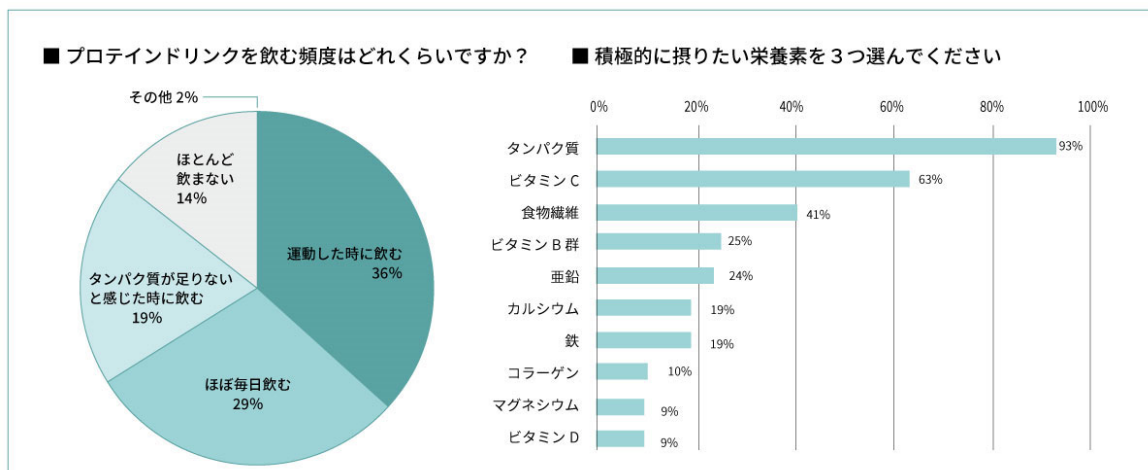
パーソナル・トレーニングジム「トータル・ワークアウト」を運営するトータル・ワークアウトプレミアムマネジメント株式会社（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：山本英俊）が販売する、タンパク質の体内利用効率を追求した高品質なホエイプロテイン「WHEY FLEX PROTEIN PREMIUM」がジム会員様ほか多くのリクエストに応え、持ち運びに便利な1食飲み切りサイズになって新発売。1包で「高品質・高純度・最先端・カラダに安心」なプロテインパウダー27gをいつでも・どこでも手軽に補給できます。

1食飲み切りサイズが14包セットになった「WHEY FLEX PROTEIN PREMIUM【CHOCOLATE】BOX」ならびに1包のばら売りは、2024年11月1日(金)より、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。従来品であるパウチ商品（PLAIN 1000g / CHOCOLATE 750g）の販売も継続。用途やライフスタイルに合わせて選択したり、組み合わせることができるようになりました。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。

【開発背景】

**タンパク質は積極的に摂りたい栄養素No.1でありながら、毎日プロテインドリンクを飲む人は約3割
運動しない日も「毎日プロテインを飲む」を習慣化してもらうことが、カラダづくりのプロのミッション**

トータル・ワークアウトの会員様にアンケートを実施したところ（※）「タンパク質」を積極的に摂りたい栄養素にあげた人は、全体の9割以上にのぼります。そのタンパク質を摂取するために日常的にプロテインドリンクを飲んでいる方は8割強とトータル・ワークアウト会員の意識の高さを物語っています。一方で、「ほぼ毎日飲む」と回答した方は29%で、「運動した時に飲む」と回答した人が最も多く、全体の36%を占めます。



「ほぼ毎日飲む」が29%というのは決して低い数字ではありませんが、より多くの方にプロテイン摂取を習慣化してもらいたいというのが、カラダづくりのプロとしての本心です。運動後の筋肉の修復やカラダの回復のためにぜひとも摂取したいプロテインですが、運動するのは平均週2～3回。運動しない残りの日々でどれだけプロテイン摂取を心掛けられるかが、運動効率だけでなく、生活の質や美容といった面でも成果を得る後押しになるからです。

トータル・ワークアウトではジムでプロテインドリンクを提供しているため、運動後は自然とプロテインドリンクを飲む習慣が身につきますが、自宅や職場でプロテインドリンクを作る際にネックになるのが「大袋はコスパがいいけど持ち運びに不向き」「毎回スクープで計量するのが手間」「人目が気になる」といった理由。そこで面倒な計量や衛生的に管理・持ち運びする手間を省き、プロテイン摂取をジム外でも習慣化できる「1食飲み切りサイズ」の個包装の発売を実現しました。

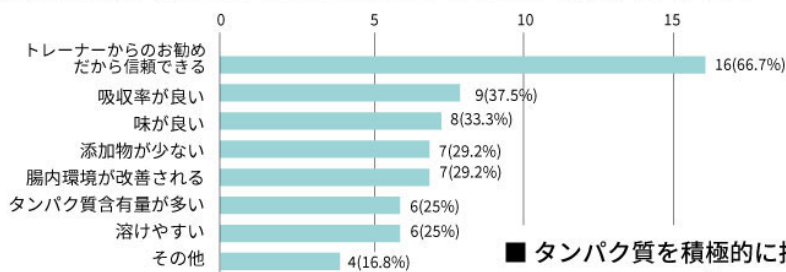
※2022年8月～10月当社販売商品のアセロラ&チェリーのビタミンプロテイン購入者200名にアンケートを実施。



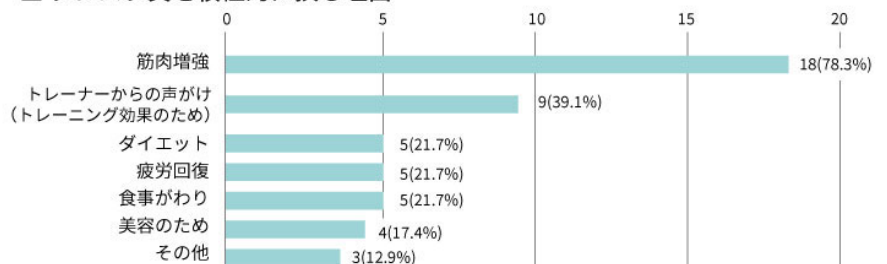
【トータル・ワークアウトの商品コンセプトは「最短で最大の結果を出す」ファーストクラスの質】

トータル・ワークアウトの会員様はアスリートのみならず、文化人、医師、ビジネスキーパーソンなど様々なジャンルの第一線で活躍するプロフェッショナルばかり。だからカラダづくりに対する意識も感度も超一流。そんな真剣にカラダに向き合う人々の頑張りを少しも無駄にしないために、トータル・ワークアウトは「最短で最大の結果を出す」をスローガンに掲げ、20年以上パーソナル・トレーニングに真摯に向き合いつづけています。最短で最大の結果を得るために欠かせない食事管理についても同様。超一流をチョイスする審美眼と知識をもった方々に認められるファーストクラスの商品づくりをコンセプトに、日本にまだ正しいタンパク質摂取の知識が乏しかった2002年にオリジナルのホエイプロテイン「WHEY FLEX PROTEIN」を開発。2023年にはタンパク質含有量が高いだけでなく、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。ジム会員様を中心に、「美味しい」「吸収が良い」「パーソナル・トレーナーお勧めの質だから信頼できる」といった高い支持を得ています。

■ 愛飲者に聞いた WHEY FLEX PROTEIN PREMIUM を飲んでいる理由



■ タンパク質を積極的に摂る理由



※2024年10月TOTAL Workout利用者の中からWHEY FLEX PROTEIN PREMIUMパウチを購入した事がある23名にアンケートを実施。

【最大15%OFF 期間限定 | 特別価格販売のお知らせ】



個包装の発売を機に、より多くの方にプロテインを生活に取り入れ、アクティブなライフスタイルを楽しんでいただきたい!との思いから、期間限定でトータル・ワークアウトこだわりのプレミアムなプロテインをお得にご購入いただける最大15%OFFの特別価格販売を実施します。

■実施期間 2024年11月1日(金)～15日(金)

■特別価格の詳細

①トータル・ワークアウト渋谷店ならびに六本木ヒルズ店にてお買い求めの場合

新商品WHEY FLEX PROTEIN PREMIUM【CHOCOLATE】BOX 7,000円(税込)

→1箱購入で10%OFFの6,300円(税込)

新商品WHEY FLEX PROTEIN PREMIUM【CHOCOLATE】BOX 7,000円(税込)

→2箱購入で15%OFFの11,900円(税込)

WHEY FLEX PROTEIN PREMIUM

→パウチ2袋購入で会員様特別価格より更に15%OFF

※WHEY FLEX PROTEIN PREMIUM【PLAIN NON-FLAVOR】1kg 会員様特別価格11,800円(税込)

※WHEY FLEX PROTEIN PREMIUM【CHOCOLATE】750g 会員様特別価格8,900円(税込)

! 期間中だけの特別価格!

最大 15% OFF

 WHEY FLEX PROTEIN PREMIUM 【組み合わせ自由】 パウチ 2袋	 【新発売】 WHEY FLEX PROTEIN PREMIUM 【チョコレート味】 BOX 1箱	 【新発売】 WHEY FLEX PROTEIN PREMIUM 【チョコレート味】 BOX 2箱
【プレーン】×2 ¥23,600 ▶	¥7,000 ▶	¥14,000 ▶
【チョコレート】×2 ¥17,800 ▶	10% OFF ¥6,300 [税込]	15% OFF ¥11,900 [税込]
【プレーン】【チョコレート】×各1 ¥20,700 ▶		
¥17,595 [税込]		

②トータル・ワークアウトの公式WEBSTOREからお買い求めの場合

新商品WHEY FLEX PROTEIN PREMIUM【CHOCOLATE】BOX 7,000円(税込)

→5%OFFの6,650円(税込)

WHEY FLEX PROTEIN PREMIUM【PLAIN NON-FLAVOR】1kg 定価13,200円(税込)

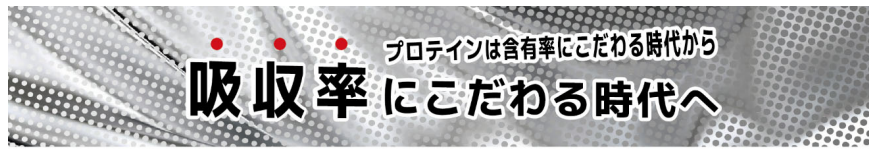
→5%OFFの12,540円(税込) ※送料無料

WHEY FLEX PROTEIN PREMIUM【CHOCOLATE】750g 定価9,900円(税込)

→5%OFFの9,405円(税込) ※送料無料

公式WEBSTORE <https://totalworkoutshop.com/>

【商品特性】



WHEY FLEX PROTEIN PREMIUM

PLAIN NON-FLAVOR / CHOCOLATE FLAVOR



WPI + WPH 配合

高品質・高純度のホエイプロテインアイソレート（WPI）100%にホエイペプチド（WPH）配合でタンパク質をコントロールチャージ！

AMINO CONTROL CHARGE

アミノコントロールチャージ：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の体内利用率をサポート。

ガネデン BC³⁰ 配合

ガネデンBC³⁰（アガベイヌリン・有胞子性乳酸菌）は、1g中に約150億個の善玉菌を含む生きた乳酸菌（プロバイオティクス）で、タンパク質の体内での最大利用率を実現。 ※当社比

白砂糖 香料 着色料 保存料 不使用

毎日安心して飲み続けていただくために余計なものを省きました。 ※甘味料は植物性由来です。

WHEY FLEX PROTEIN PREMIUM 【CHOCOLATE】 BOX（個包装）は

- 1包でタンパク質21.8gが摂れる
- 栄養を吸収する「腸」のケアができるからタンパク質の摂り逃しを防ぐことができる
- 白砂糖・香料・着色料・保存料不使用で毎日飲んでもカラダに安心
- 栄養素やアミノ酸の体内利用率をアップさせる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）が入った最先端プロテイン
- オフィスでも、旅行先でも手軽に持ち運べる
- 水で溶くだけで美味しい。だからいつでもどこでも飲める
- いつでも開けたてで衛生的
- 1包から買えるので気軽に試せる
- ギフトにも使いやすい

■おすすめの飲み方

1包を水200ccでシェイクするだけで美味しく飲めます。

シェイカーがない場合でも、ペットボトルなどで代用できます。

水の代わりに、アイスコーヒー（無糖）110ccとオーツミルク90ccで割る「カフェモカプロテイン」もお勧め。

甘味が苦手な人はアイスコーヒー（無糖）200ccで割るとスッキリと飲むことができます。

【商品概要】

商品名 WHEY FLEX PROTEIN PREMIUM 【CHOCOLATE】 BOX（個包装）

価格：内容量378g（27g×14包） 7,000円（税込） / 内容量27g 530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）

栄養成分表示（1袋27gあたり）：101.8kcal タンパク質21.8g 脂質0.6g 炭水化物2.4g 食塩相当量0.6g

既存のパウチ商品「WHEY FLEX PROTEIN PREMIUM 【PLAIN NON-FLAVOR】 1kg」「WHEY FLEX PROTEIN PREMIUM 【CHOCOLATE】 750g」も引き続き販売しています。

【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



多くの俳優やモデル、文化人、アスリートのボディメイクを30年以上手掛けるパーソナル・トレーナー。2024 ミス・ユニバース® ジャパン他、多くのビューティページエントのオフィシャルトレーナーを歴任。カラダづくりのプロなだけでなく、カラダを内側から整える栄養素にも造詣が深く、2021年より日本オーソモレキュラー医学会のアンバサダーを務める。企業に赴きカラダとココロを整えることで自分らしく心地よいワークライフバランスを手に入れるための「企業フィットネス」も多数開催。自分のカラダに興味をもち、健康になることや美しいカラダになることに前向きになり、自ら手に入れようとする“ウェルネスに対する積極的なマインド”である「アクティブ・ウェルネス」を提唱。ライフスタイル誌「Safari」にて「アクティブ・ウェルネスでセルフチェンジ」を連載中。

【販売場所】

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2024年11月1日（金）より販売開始。

**パーソナル・トレーニングジム「トータル・ワークアウト」**

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>

**トータル・ワークアウト各店舗に併設するカフェ「TOTAL FOODS」**

URL : <http://www.total-foods.jp/info>

トータル・ワークアウトが運営するオフィシャルウェブストア「T_Workout SHOP」

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。

<本件ならびにトータル・ワークアウトに関するお問合せ先>

トータル・ワークアウト 宇井・村岡

TEL:03-5784-4497

Mail: info@totalworkout.jp



知らなければ選べない。摂らなければ目減りする。プロテイン摂取の正しい知識

パーソナル・トレーナー歴まもなく30年になるトータル・ワークアウト代表 池澤智がふれずに伝え続けているのは「カラダにとってタンパク質が最も重要！」ということ。タンパク質摂取の重要性も良質なプロテインドリンクも浸透していなかった頃、トレーニーにタンパク質を摂ってもらうのは至難の業だった。そんな困難を乗り越え、試行錯誤を重ねてプロテイン文化をけん引してきた池澤智だからこそたどりついたのが、カラダづくりの効率をつきつめ、「高タンパク質」だけでなく、いかにカラダに吸収され利用されるか？という「体内利用効率」と、毎日続けられるための「美味しさ」「手軽さ」を踏襲したプロテイン「WHEY FLEX PROTEIN PREMIUM」

なぜタンパク質がカラダに最も重要なのか？摂らないとどうなるのか？あまたあるプロテインの中から自分に合った品を選ぶポイントは？プロテインの正しい摂取とチョイスの仕方について、トータル・ワークアウトのWEBメディア「TW PLUS」の記事よりダイジェストでお伝えします。

プロテイン摂取のキーワード

- ①タンパク質は1日〇g目減りしていく
- ②プロテインは〇〇〇に摂る
- ③プロテイン含有量だけでなく〇〇に着目する
- ④プロテインは〇〇に合ったものを選ぶ
- ⑤プロテインは〇〇しない日も飲む

①タンパク質は1日〇g目減りしていく

細胞の新陳代謝同様に、カラダの中のタンパク質も分解と再生を繰り返しています。

成人の場合毎日約250g破壊され、その内の70%にあたる約180gは自身で回復することができるものの、残りの20~30%にあたる、1日「約60~70g」は食事やサプリから摂らないとどんどん目減りしてしまいます。

タンパク質が目減りしてしまうと

- ・筋肉がへって代謝ダウン（ダイエット、ビルドアップ、パフォーマンス、QOLへの悪影響）
- ・筋肉で出来ている内臓にもダメージ（特に腸のダメージ大！）
- ・血流低下
- ・ホルモン不足
- ・酵素不足
- ・思考力や集中力への影響
- ・コラーゲン不足による美容面のデメリット

などなど様々な不調や、エイジングの問題に支障がでかねません。だから「カラダにとってタンパク質が最も重要！」なのです。

ちなみに、タンパク質70gの目安は

- ・卵 約11個
- ・鶏むね肉 約1.5枚
- ・豆腐 約3丁

毎日しっかり摂れているでしょうか？摂れていないという場合、カラダの中のタンパク質はどんどん目減りしている可能性大…

WHEY FLEX PROTEIN PREMIUM【CHOCOLATE】の個包装は1包でタンパク質含有量が21.8g。

1日に必要なタンパク質量の約1/3を補給することが出来ます。

② プロテインは〇〇〇に摂る

1日60~70gのプロテイン摂取を実現するために、朝食にWHEY FLEX PROTEIN PREMIUM【CHOCOLATE】個包装を3包まとめて飲めばノルマ達成か!?!と言うと、ちょっと待って。1度にカラダに吸収されるプロテインは一般的に20~30g、最大で50gと言われています。一度にまとめて摂ると、カラダに吸収されずに排出されてしまうことがあるため、プロテインは「こまめ」に摂るのがポイント。「こまめ」な食事は血糖値の乱高下を避け、健康維持やダイエットのためにもメリットがあります。

◎プロテインは「こまめ」に摂る

×プロテインは「一度に大量」に摂る

また、プロテイン摂取をドリンクだけで済ませるというのも考え物。人は咀嚼することで栄養をカラダに吸収するために重要な酵素を分泌するので、噛むことは大切。また、タンパク質にはホエイプロテインを始めとする「乳」以外に、多種の肉や魚、植物性タンパク質が存在し、それぞれの良さがあるため、色々なタンパク質をバランスよく摂ることが重要です。

③ プロテイン含有量だけでなく〇〇率に着目する

フィットネスの本場アメリカに多くのネットワークを持つ池澤智は、2023年9月に「WHEY FLEX PROTEIN PREMIUM」を開発した際に、タンパク質含有量だけでなく「吸収率」を重視しました。

高タンパク質を謳いながらも、飲みやすさのために大量の香料や人工甘味料を使用したプロテインドリンクでは、栄養を吸収する要である腸内細菌を傷つけながらタンパク質を摂取するという矛盾が生じてしまいます。そこで、

- ・腸からの吸収を阻害するものを入れない
- ×人工甘味料 ×白砂糖 ×人工香料 ×保存料・増粘剤
- ・腸が喜び吸収を底上げするものを入れる

◎ガネデンBC30 ◎アミノコントロールチャージ

「WHEY FLEX PROTEIN PREMIUM」発売当初「吸収率」という概念は初耳と言う方が多く、理解されるまでに時間を要しました。2024年10月、パーソナル・トレーニングジム「トータル・ワークアウト」の会員様にアンケートを実施したところ、プロテイン選びのポイント第3位に「吸収率の良さ」がランクイン。カラダづくりへの感度の高い方々の間で着実に「吸収率」という価値観が浸透していることがうかがえます。

④ プロテインは〇〇に合ったものを選ぶ

人間のもつタンパク質はホエイプロテインを構成している組織に近いため、カラダへの吸収や利用率の点から植物性プロテインよりもホエイプロテインの方が優れているのは事実。ただし、遅延性の乳アレルギーがあるなど、体質に合わないものを飲めば腸がダメージを受けてしまうため、プロテインは「体質」に合わせたものをチョイスすることが必要不可欠。

ホエイプロテインの中でもWPIは高精製で乳糖が少ないため、乳製品でお腹が緩くなる人でも飲める場合があります。アレルギーのある人は、医師に相談するなどの配慮をしたうえでお試しください。

⑤ プロテインは〇〇しない日も飲む

パーソナル・トレーニングを週1~3回実施されるトータル・ワークアウトの会員様がプロテインを摂取する頻度は

- 1位：運動した日に飲む（36%）
- 2位：毎日飲む（29%）
- 3位：タンパク質が足りないと感じた時（19%）
- 4位：ほとんど飲まない（14%）
- 5位：その他（2%）

運動をした日にプロテインを飲むことはもちろん大切ですが、カラダづくりのプロの欲を言えば運動しない日にもプロテインを飲むことが運動の効果を確実なものするので、プロテインは「運動しない日も飲む」ことを浸透させたいもの。また、そもそも運動していないからプロテインを飲む必要がない、理想の体重になったからプロテインを飲むのはやめる、といった誤解を解くべく、パーソナル・トレーナーのプライドをかけて「伝える」ことを続けていきたいと思えます。

プロテインを正しく選び、正しくチョイスして、今日の自分を昨日より心地よい状態に！

トータル・ワークアウトのWEBメディア「TW PLUS」のオリジナル記事はこちら>><https://totalworkout.jp/twplus/6711>



トータル・ワークアウトのWEBメディア「TW PLUS」では人生をアクティブに楽しんでいただくために、カラダづくりとライフスタイルに+αできる様々な情報を発信しています。ぜひご覧ください。

TW PLUS <https://totalworkout.jp/twplus/>