



株式会社ネオライフインターナショナル

〒102-0093 東京都千代田区平河町1-5-15 VORT平河町

〈カスタマーサービス〉 TEL:0120-417-844 (月～金曜 受付時間 10:00～17:00 祝日は除く) FAX:0120-17-8140 (24時間受付)

<https://www.neolife-japan.com>



NEOLIFE
公式サイト



facebook



YouTube



Instagram

2025. NeoLife International. All rights reserved.



Weight
Management
Program

Guide Book

NeoFit 90

NeoFit 90

90日間ダイエットチャレンジ

成功へのアドバイス

過去の受賞者の 皆さまからの 応援メッセージ

※個人の感想であり、
効果・効能を保証するものではありません。

ネオライフの

「ウェイトマネジメントプログラム」は、
ダイエットに手軽に取り組めて
効果的なプログラムとして
開発されました。

カロリー計算をする必要も、
カウンセリングを受けに行く
必要もありません。

あなたをダイエットの成功へと
導きます。

園生 忠さま 群馬県 60代

以前からモトクロス
レースに参加して
いましたが、体重増
加で動きが重くなっ
てきたため、アップ
ラインに相談したと
ころ、NeoFit90に
チャレンジしてみてもと勧められました。
エントリー後の最初の1週間から10日
ほどはとてもつらかったですが、毎日の
食事と運動のルーティンを決めて実践。
朝はネオライフシェイク、昼はお弁当、夜
は野菜中心にしてトレとプロバイタリ
ティ、間食にはネオライフバーを活用し
て腹八分を心がけました。

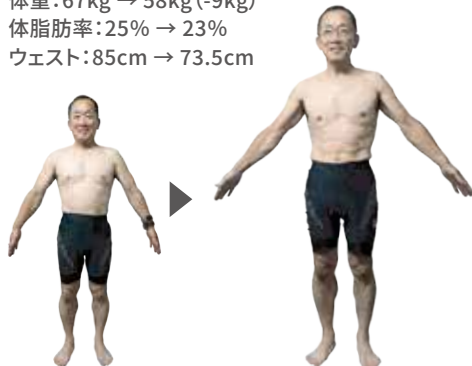
運動は毎日の自転車通勤(約20km)と
週1回のモトクロスの練習で汗を十分
に流しました。毎日継続した結果、体重
は9kg減り、レースでも軽快に動けるよ
うになりました。

成功の鍵は、つらくても自分で決めた
ルーティンを毎日崩さず続けることだ
と思います。



チャレンジ結果

体重: 67kg → 58kg (-9kg)
体脂肪率: 25% → 23%
ウエスト: 85cm → 73.5cm



小倉 恵美さま 群馬県 40代

NeoFit90に挑戦
した理由はビフォー
/アフターの変化を
通じてネオライフ製
品の良さを実感し、
人に伝えたかった
からです。

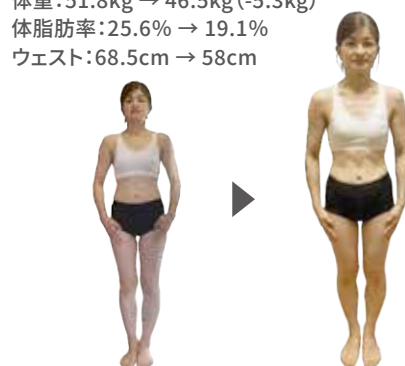
看護師として夜勤も多く、生活リズム
が不規則で疲れが取れにくい日々で
したが、チャレンジ期間中はプロバイタ
リティ、トレ、シェイク、ダイエット製品と
してグルーコース・バランスを毎日摂
取し、特にトレ・エン・エンが私には
合っていたようで、目覚めがよくなり体
調が改善しました。

甘い物を控え、間食はネオライフバー
にし、便秘やむくみも解消。運動はせ
ずとも製品の効果を実感しました。終
了後は見た目も変化し、人に会うのが
楽しくなり、若返った気持ちです。無理
なダイエットをせず、製品を継続するこ
とで自然と理想の体形に近づけると思
います。



チャレンジ結果

体重: 51.8kg → 46.5kg (-5.3kg)
体脂肪率: 25.6% → 19.1%
ウエスト: 68.5cm → 58cm



石垣 香奈さま 北海道 50代

現在整体院を営ん
でおり、新たにダイ
エットコースの導入
を検討しているた
め、説得力を持たせ
る目的でNeoFit90
ダイエットコンテスト

にエントリーしました。開始前は、食事は好きなものを自由に食べ、運動は時々ジムという生活でしたが、エントリー後はシェイクなどネオライフ製品を活用しつつ、低カロリーで栄養バランスの取れた食事に切り替え、ジムにも週3~4回通い、トレーナーとともに時にはストレス解消のためにチートデイを取り入れ、本格的に取り組みました。結果、体の変化だけでなく、肌の質感や冷え性も改善しました。最後までやり切ることによって自信もつき、仲間の存在の大切さを実感しました。今後挑戦する方も、ネオライフ製品を活用し、仲間と支え合いながら進めば成功できると思います。



チャレンジ結果

体重: 59kg → 51.9kg (-7.1kg)
体脂肪率: 30.7% → 22.8%
ウエスト: 81.5cm → 66.5cm



NEOLIFE SHAKE

ネオライフシェイク

ネオライフシェイクは理想とする体重や体型の実現、健康を脅かすリスクを軽減するお手伝いをします。効率的に代謝を整え、脂肪を蓄えにくくするカラダづくりをサポートします。

たんぱく質
18g

アミノ酸
22種類

カロリー
140kcal



- 1食あたりわずか 140kcal
- 通常の食事と間食を含めて、1日5食、食べることができます。
- 空腹感を感じにくく、代謝を促すようサポート
- 持ち運びに便利な1食1袋の個装タイプ

たんぱく質	アミノ酸	食物繊維	ビタミン・ミネラル
18g	22種類	5g	25種類



NEOLIFE SHAKER

ネオライフシェーカー

特許取得のブレンダーボールを使った持ち運び
便利なシェイクボトル

ネオライフシェイクの特長とは…？

ネオライフは最新の科学技術応用して栄養学的にバランスのとれた血糖反応(Glycemic Response)コントロール技術=『GR²(血糖反応)コントロール技術』を開発しました。

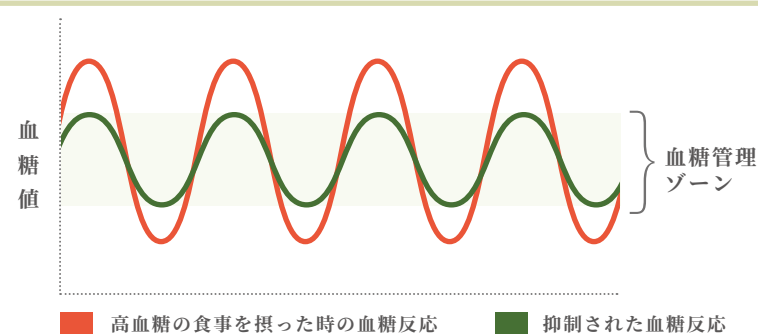
ネオライフシェイクは細胞栄養の科学と臨床的に証明された『GR² コントロール技術』に基づいた製品です。独自のアミノ酸を配合することにより、食後の血糖反応を抑制します。また代謝を促進し、脂肪を蓄えにくいカラダづくりをサポートします。健康と長期的な体重管理のために身体に必要な、バランスのとれた栄養を提供します。

血糖コントロールの意義



食事をすると血糖値が上昇し、インスリンという物質が分泌されます。インスリンは血糖値を正常値に戻す役割をしますが、糖質や脂質の高い食事をすると血糖値を抑えるためにインスリンを多量に分泌し、1日を通して血糖値の上下動が起こります。この上下動が大きいほど(血糖ジェットコースター現象)、分解された糖質は脂肪としてカラダに蓄えられます。したがって、この血糖値の上下動を抑えるためにも血糖をコントロールすることが大切です。血糖をコントロールするためには、毎日の食事を血糖値の振りが小さい『低GI食品』に置き換えることが重要です。

血糖値の変動



高血糖の食事を摂った時の血糖反応

抑制された血糖反応



NEOLIFE BAR

ネオライフバー

ネオライフバーは身体に必要な5大栄養素を手軽に、美味しく栄養補給できる新しいカタチの「食べるサプリ」です。携帯性に優れているので、ダイエット時のミニミール(間食)にも最適です。

たんぱく質	オメガ3脂肪酸	食物繊維	ビタミン・ミネラル
10g	320mg	5g	16種類

【原材料】



ナッツ類

全粒穀物

ベリー類

亜麻の種



NEOLIFE TEA

ネオライフティー

ネオライフティーは自然の香りと甘みを持つハーブブレンドティーです。厳選された原材料を独自に配合し3つのチカラでダイエットをサポート！

サーモジェニック成分



天然由来カフェインが代謝活動と脂肪燃焼を促進します

厳選されたハーブ



厳選されたハーブがダイエット中のストレスケアに役立ちます

自然の香りと甘み



ホットでもアイスでも飲みやすく飽きのこない美味しさです

Pro Vitality

プロバイタリティ

細胞レベルの栄養に必要な多種多様の栄養成分を1パックにした便利な栄養補助食品です。



トレ・エン・エン

米・麦・大豆から抽出した細胞膜を構成するホールグレインオイル



サーモンオイル・プラス

EPA, DHA, DPA をはじめとした8種類のオメガ3脂肪酸を配合



カロチノイド・コンプレックス

野菜や果物に含まれる主要な15種類のカロチノイド群を配合



マルチビタミン&ミネラル

11種類のビタミン、7種類のミネラルに植物酵素を配合



配合成分：サケ油、野菜、全粒穀物、ビタミン(11種類)、ミネラル(7種類)

TRÉ

トレ

果物に豊富に含まれるポリフェノールを美味しく補給できるスーパーフルーツジュース

ざくろ・アサイベリー・緑茶を主原料に果物に豊富に含まれるポリフェノールを凝縮



One day Meal Example Plan

1日の食事プラン例

適切な栄養の摂取に加えて、食事を楽しむということも必要です。
シンプルかつ効率の良い食事プランで、大切な人と一緒に楽しみながらダイエットを！



朝食

- ネオライフシェイク
- プロバイタリティ
- トレ



間食 (AM)

- ネオライフバー
- ネオライフティー



昼食

- 栄養バランスの良い食事
- プロバイタリティ



間食 (PM)

- ネオライフバー
- ネオライフティー



夕食

- ネオライフシェイク
- プロバイタリティ



間食の置き換え提案



ネオライフバー以外の健康に良い間食
<170kcal 以内、低 GI 食品>

- 野菜サラダ(皿直径 23cm)
- 納豆 1 パック(50g)、めかぶ 1 パック(50g)
- 豆腐 300g、めかぶ昆布 30g、ポン酢
- カットフルーツ 1 カップ、低脂肪ヨーグルト 240ml
- 全粒粉食パン 1 切れ、固ゆで卵 1 個
- ミニトマト 1 カップ、モッツァレラチーズ(低脂肪)、バジル、レモンジュース
- 低脂肪チーズ約 30g、セロリ、ニンジンスティック
- リンゴ半分、低カロリーのCHEDDARチーズ、スイスチーズなど 1/2 カップ
- 生野菜 2 カップ、サルサソースかサワークリーム(低脂肪)のディップ
- 野菜スープ 1 カップ

1皿でバランスの良い食事を

脂肪分の少ないたんぱく質、
玄米や麦などの全粒穀物、
食物繊維豊富な果物と野菜を！

※米国農務省、ハーバード大学公衆衛生学部の
ガイドラインに基づく



1 皿 (23cm)

専門家からのメッセージ Ph.D. 栄養学、スポーツ栄養士 リズ・アップルゲート博士



ダイエット中はたんぱく質をより多く摂る必要があります。食欲抑制のためにたんぱく質を十分摂る必要があると研究で明らかにされており、ダイエット中のたんぱく質の必要量は、50~100%増といわれています。たんぱく質の摂取量を増やすことで食欲促進ホルモンであるグレリンを抑制し、食欲を抑えることもできるのです。身体に満腹感を感じさせることで「体重が減っても生命の危機はない」と思いこませることが大事なのです。



低GI食品を積極的に取り入れよう!

GI（正式名：グリセミックインデックス）値は食品が体内で糖に変わり、血糖値が上昇するスピード値です。一般的にこの数値が低いことを指して低GIと呼びます。GI値が低いほど糖質の吸収がおだやかで太りにくく、逆にGI値が高いほど食後の血糖上昇が急で太りやすくなる傾向にあります。GI値はカロリーなどと違い、その数値＝量ではありません。単純に摂取量と比例して増減するカロリーに対し、GI値は炭水化物の量、食材、調理法の違いによる消化スピードの差を表しています。消化スピードはインスリンの分泌に関連し、結果としてダイエットにも影響をあたえます。

低GI食品

食品名	GI値
クルミ	18
ピスタチオ	18
春雨	26
マカデミアナッツ	27
ピーナッツ	28
アーモンド	30
カシューナッツ	34
オールブラン	45
そば	50
全粒粉パスタ	50
全粒粉小麦パン	50
玄米	54
中華そば	54

中・高GI食品

食品名	GI値
玄米フレーク	64
パスタ（乾）	65
クロワッサン	70
コーンフレーク	74
ベーグル	75
マフィン	75
赤飯	77
餅	80
白米	81
ロールパン	83
うどん	85
食パン	91
フランスパン	93



野菜類

低GI食品

食品名	GI値
レタス	23
大根	25
いんげん	26
アボカド	27
大豆	30
グリンピース	45
さつまいも	55

中・高GI食品

食品名	GI値
里いも	63
かぼちゃ	65
とうもろこし	70
やまいも	74
切り干し大根	74
ニンジン	80
じゃがいも	90

果物類

低GI食品

食品名	GI値
パイアヤ	25
いちご	29
グレープフルーツ	31
オレンジ	31
キウイ	35
りんご	39
バナナ	55

中・高GI食品

食品名	GI値
すいか	60
黄桃	63
パイナップル	65

お菓子・デザート類

低GI食品

食品名	GI値
ゼリー	46
パンナコッタ	47
クリームブリュレ	47
プリン	52

中・高GI食品

食品名	GI値
ホットケーキ	80
ケーキ	82
かりんとう	83
ドーナツ	85
大福	87
チョコレート	91
どら焼き	94

食事が少なすぎて
空腹が心配...

ホルモンを味方につけて空腹知らずに！

食欲とホルモンの関係

食事に咀嚼をするとホルモンが分泌され満腹中枢を刺激して満腹感を感じるようになります。「食事はゆっくり、よく噛んで」身体に備わっている機能にも手助けしてもらいましょう。そして、飢餓感をもたらすホルモン分泌を遅らせて食欲抑制ホルモンを味方につけた科学的ダイエットを実践しましょう。



空腹時の場合

空腹時には、**グレリン**が分泌され、分泌されたグレリンが空腹中枢を刺激するため、ご飯を食べたくて仕方がなくなる。

分泌を遅らせたい！

食欲促進ホルモン **グレリン**

胃が空っぽになり、次ページにある4つ食欲抑制ホルモンの分泌がストップすると、胃腸から分泌されるホルモン。脳が「食べろ」とシグナルを送るのを促すため「飢餓感」を感じ、食わずにはいられなくなる。

満腹時の場合

満腹時には、**レプチン**や**インスリン**が満腹中枢を刺激して満腹感を感じさせます。コレシストキニンも神経を通じて満腹信号を送ります。たんぱく質の量が十分であるなどの条件を満たす時には腸からもペプチドYYという食欲抑制ホルモンも分泌されます。



味方につけたい！

食欲抑制ホルモン **レプチン**

食事をする、脂肪細胞から分泌され、満腹中枢を刺激して満腹感を感じさせます。

味方につけたい！

食欲抑制ホルモン **インスリン**

食事をする、血糖値を下げるために脾臓から分泌され、満腹中枢を刺激して満腹感を感じさせます。

味方につけたい！

食欲抑制ホルモン **コレシストキニン**

胃で消化された食べ物が十二指腸に達すると分泌されるホルモンで、直接脳幹につながる迷走神経を通じて満腹信号を送ります。

味方につけたい！

食欲抑制ホルモン **ペプチドYY**

腸から分泌される食欲抑制ホルモンで、その分泌量はたんぱく質の量が十分である事と有酸素運動が鍵となります。

Attention

グレリンは空腹時に分泌され、空腹中枢を刺激して空腹を感じさせます。このグレリンの分泌を抑える方法の一つが、レプチンの適切な分泌です。レプチンが分泌されるとグレリンは抑えられ、逆にレプチンが減少するとグレリンが働き、食欲が増します。なお、レプチンが過剰に分泌されると、体がその作用に鈍くなる「レプチン抵抗性」が起こり、結果としてグレリンが優位になり、食欲が高まりやすくなります。

食事を味方につけるために 大切なこと5選

01 脂肪分の少ないたんぱく質を摂取すること

除脂肪筋肉量を維持するために必要不可欠なたんぱく質

鶏肉	胸肉、卵、鶏ささみ
肉	ビーフ（赤身）、ポーク（赤身）、ラム肉
シーフード	魚、エビ、カニ、貝、ツナ（水煮）、タコ、イカ
乳製品	チーズ（低脂肪）、ミルク（低脂肪、スキムミルク）、 ヨーグルト（無脂肪、プレーン）、カッテージチーズ（低脂肪）

【ベジタリアン用】 納豆、豆腐、大豆、枝豆、ナッツ、その他豆類、おから

推奨サイズ
手のひら1つつ



03 ヘルシーな炭水化物を摂取すること

身体の望ましい燃料であり、不可欠なエネルギー源

全粒穀物	玄米、麦、雑穀（アワ・ヒエ・キビ）
全粒穀物の加工食品	全粒粉パン、十割そば、オールブラン、全粒粉パスタ

推奨サイズ
こぶし1つつ



02 食物繊維豊富な果物と野菜を摂取すること

主要な植物性栄養素、ビタミン、ミネラル、食物繊維

野菜	大根、トマト、ピーマン、きゅうり、緑色の葉もの野菜、ナス、もやし、 ブロッコリー、キャベツ、ニンジン、アスパラガス、カリフラワー、 セロリ、マッシュルーム、オクラ、エンドウ、ズッキーニ
果物	リンゴ、ベリー類、グレープフルーツ、ぶどう、キウイ、メロン、オ レンジ、梨、パイナップル、プラム、イチゴ、みかん、スイカ、ピーチ、 チェリー、パパイヤ

推奨サイズ
こぶし2つつ



04 甘味飲料やソーダ類は避ける

推奨ドリンク 水、ネオライフティー及びその他ナチュラルティー、コーヒー、フレーバーウォーター、炭酸水

05 調味料の使用は控えめにし、低塩のものを選ぶ

推奨調味料 醤油、ワサビ、オリーブオイル、酢、ケチャップ、サラダドレッシング（低カロリー）、ガーリック、
オニオン、しょうが、サルサソース、ウスターソース、ハーブとスパイス（オレガノ、パセリ、
バジル）、ピクルス

+αの効果を出すために

血糖値を一定にコントロールするためにも食事を『低GI食品』に置き換え、糖質代謝に必要なビタミンB1、ビタミンEを十分に摂ることが大切です。また、たんぱく質（アミノ酸）をバランスよく摂ることで筋肉量を増加させ、適度な運動を生活に取り入れて基礎代謝をあげることも必要です。血糖値が上昇してくる食後30分からウォーキングや室内での足踏み運動を取り入れるのも有効です。

- 3回食事＋間食で血糖値を一定範囲に保つ
- 低GI食品に置き換える
- 糖質代謝に必要なビタミンB1、ビタミンEを十分に摂る

目標を達成するために 必要なこと 選



01 仲間をつくる

友人と一緒に運動することはモチベーションを維持するために非常に有効です。友人は良いサポートシステムの役割も果たします。なぜなら、彼らも同じ健康とフィットネスに関する目標があるからです。



03 ご褒美をあげる

目標を達成したら自分にご褒美をあげるということは大切です。トレーニングウェアなど、次の運動が楽しみになるような何かをご褒美にして、エクササイズ中でもファッションを楽しみましょう！



02 停滞期を乗り越える

順調だったダイエットがある段階に入ってから変化がなくなってしまうこともあると思います。食事を抜いたり、単調なルーティンをこなしている場合に多い現象ですが、健康的な食生活で新陳代謝の働きを最良の状態に保つことで乗り越えることができます。運動の内容を変えるなどの変化を与えることでも脂肪燃焼のモードを維持できます。



04 水分補給を心がける

体重の約 60%を占める水は最も重要な要素です。また、水は満腹感に影響を与えます。水を飲むと脳の満腹中枢を刺激して、いつもよりやや少なめの食事でも満腹感が得やすくなります。米国学術研究会議は、女性は1日8-10 カップ、男性は1日10-12 カップの水を飲むことを勧めています。こまめな水分補給を心がけましょう！
※1カップ=200mL

ネオライフの「ウェイトマネジメントプログラム」は、現在のあなたから理想とするあなたへと健康的にダイエットができるように考案されました。



Your Final Goal

あなたのダイエットの最終目標

体重 kg

体脂肪率 %

BMI

ウエスト cm

その他、健康面や体型の具体的な 目標があれば下記に記入してください。

Weight Control 記録グラフ【 月分】

Goal

スタート日： 月 日

今月の
達成結果
マイナス

私（name：_____）は、
____月____日までに_____kg ダイエットして_____kg になります！

_____kg
達成しました！

※体重は毎日同じ時間に測定しましょう。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ネオライフシェイクを 飲んだ時間帯に○を。	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	
ウエストサイズ（cm）																															
体 重（kg）																															
体脂肪率（％）																															
ウエストサイズ グラフでの比較 最初は体重ばかり気に なりますが、大切なのは サイズダウンです！																															
運動の内容 万歩計の歩数等																															

Weight Control 記録グラフ【 月分】

Goal

スタート日： 月 日

私（name：_____）は、
____月____日までに_____kg ダイエットして_____kg になります！

※体重は毎日同じ時間に測定しましょう。

今月の
達成結果
マイナス

_____kg
達成しました！

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ネオライフシェイクを 飲んだ時間帯に○を。	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	
ウエストサイズ (cm)																															
体 重 (kg)																															
体脂肪率 (%)																															
ウエストサイズ グラフでの比較 最初は体重ばかり気に なりますが、大切なのは サイズダウンです！																															
運動の内容 万歩計の歩数等																															

Weight Control 記録グラフ【 月分】

Goal

スタート日： 月 日

私（name：_____）は、
____月____日までに_____kg ダイエットして_____kg になります！

※体重は毎日同じ時間に測定しましょう。

今月の
達成結果
マイナス

kg
達成しました！

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ネオライフシェイクを 飲んだ時間帯に○を。	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	
ウエストサイズ (cm)																															
体 重 (kg)																															
体脂肪率 (%)																															
ウエストサイズ グラフでの比較																															
最初は体重ばかり気に なりますが、大切なのは サイズダウンです！																															
運動の内容 万歩計の歩数等																															