

Weight Management Program Guide



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 FAX:0120-17-8140
<https://www.neolife-japan.com>



 NEOLIFE
公式サイト



 NEOLIFE' U

2026. NeoLife International. All rights reserved.



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。

変わった

2025年受賞者の皆さま

受賞者の皆さまにお聞きした
ダイエット成功のQ&Aはこちらから



Masayuki Sato

Mitsuyo Yamaguchi

Ichiko Inada

Yoshinori Ikeda

ネオ・アンバサダー賞

池田好伯様 30代

チャレンジ2回の成果

体重 体脂肪
+2.7kg -3.4%

間違いなく人生が変わる。

2回の挑戦で筋肉量を増やしなが
体脂肪を減少させ理想の体型へ！

小さな成功体験を積み重ねることで、ポジティブな変化が生まれ、体が軽くなることで得られる積極性など、人生そのものにも変化が起こります。ぜひチャレンジしてみてください。



Before

After

ネオ・アンバサダー賞

稲田 イチ子様 60代

チャレンジ2回の成果

体重 体脂肪
-32.0kg -21.6%

白い服をまた着られる人生に。

2回の挑戦で
-32kgを達成！

「痩せ習慣」を身につけることは簡単ではありませんが、成功の秘訣は目標を持つこと。「こんな服が着たい」「こんな自分になりたい」など、理想の自分をイメージできれば、あとは自分次第です。



Before

After

グランドジェネレーション賞

山口光代様 60代

体重 体脂肪
-4.6kg -7.0%

痛みのない毎朝が こんなに自由だなんて。

運動が難しくても変わった60代の挑戦

50歳で人工股関節置換手術を経験し、運動するのも難しい状態でしたが、プールでのウォーキングを中心に仲間たちと励まし合いながら楽しいダイエットライフを過ごしました。



Before

After

ウェイトロス賞

佐藤勝之様 50代

体重 体脂肪
-10.7kg -9.1%

できない理由は 際限なく思い浮かぶ。

飲み会ありでも90日で -10kg達成

朝食抜きが多かったのが、シェイクを摂るようにしました。3食のうち1食は好きなものを食べてOKをマイルールとしていたので、それを夜の飲み会に充て、深夜の間食は我慢しました。



Before

After

ダイエットチャレンジをサポートするネオライフ 製品

ネオライフは、手軽に始められる効果的なダイエットサポート製品を提供しています。
面倒なカロリー計算は不要。無理なく続けながら、理想のカラダづくりをサポートします。

Neolife Shake

140
kcal

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。

- 1食あたりわずか140kcal
- 通常の食事と間食を含めて、1日5食が可能
- 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 18g

アミノ酸 22種類

食物繊維 5g

ビタミン・ミネラル 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

ネオライフシェイクは、食後の血糖値の上昇に着目して開発された製品です。独自のアミノ酸配合により、食後の血糖反応をおだやかにし、脂肪をため込みにくいカラダづくりをサポートします。

ネオライフでは、この考え方を『GR²（血糖反応）コントロール技術』として研究・開発。細胞栄養学に基づき、健康的な体重管理に必要な栄養バランスにも配慮しています。



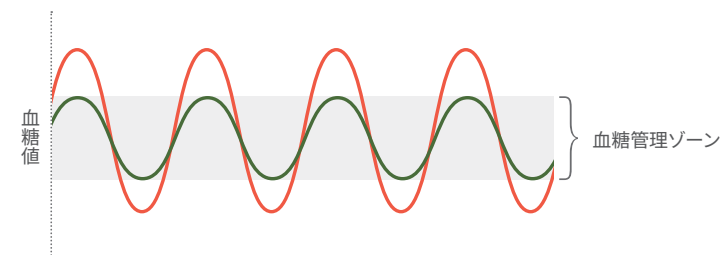
血糖コントロールの意義

食事をするすると血糖値が上昇し、それを下げるために「インスリン」という物質が分泌されます。しかし、糖質や脂質の多い食事では血糖値が急上昇し、インスリンも過剰に分泌されやすくなります。こうした血糖値の急な上昇・降下は「血糖ジェットコースター現象」とも呼ばれ、脂肪をため込みやすくする原因のひとつとされています。

そこで意識したいのが、血糖値がゆるやかに上がる「低GI食品」です。毎日の食事を低GI食品に置き換えることで、血糖値の急激な変動を抑え、健康的な体重管理につながります。

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



ダイエットチャレンジをサポートするネオライフ 製品

生涯にわたる健康と活力のための“スーパーヘルスオイル”

Pro Vitality

プロバイタリティ

新陳代謝の高い健康な細胞はウェイトロスの第一歩。
多種多様の栄養成分が、健やかな代謝とボディメイクを
サポート。

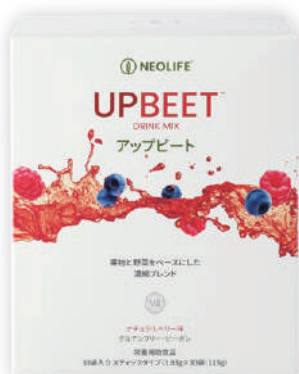


グルコースの吸収、バランス、
代謝に着目した栄養補助食品

Glucose Balance

グルコース・バランス

ハーブ成分に加え、糖質の代謝を助けるミネラル成分
のクロムや、細胞内の効率的なエネルギー産生に必要な
α-リポ酸を独自のブレンドで配合。普段の食事はも
ちろん、ネオライフバーやネオライフシェイクと組み合わ
せてお摂りください。



一酸化窒素(NO)の働きをサポート
“体感”にこだわって開発した
スーパーフードドリンク

UpBeet

アップビート

毎日のめぐりやリズムを整えるチカラをサポートするよう設計、
“体感”にこだわって開発したスーパーフードドリンク。ビーツ、
ケール、ザクロ、オレンジを配合し、一酸化窒素(NO)の生成を
サポート。ボディメイクや毎日のコンディションづくりに最適です。

独自に配合した原材料が代謝を助けるダイエットサポートティー

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。サーモジェニック
成分が代謝活動と脂肪燃焼を促進します。



美と健康の新習慣
“スーパーフルーツジュース”

Tré

トレ

ざくろ・アサイベリー・緑茶を
主原料に、果物由来のポリ
フェノールを凝縮。食事から
摂取した脂質のエネルギー
利用をサポートし、毎日のボ
ディメイクを応援します。血糖
値を上昇させにくい果糖を
使用しています。



※製品の仕様、パッケージやデザイン等は変更される場合があります

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！

One Day Meal Plan-Example



間食のアイディア

ネオライフバー以外の健康に良い間食は、170kcal以内の低GI食品

例:

- ・素焼きアーモンドやミックスナッツ(25g)
- ・ベビーチーズ(4個まで)
- ・ゆで卵(3個まで)
- ・ギリシャヨーグルト(170g)
- ・枝豆(250g)
- ・高カカオチョコ(30g)



栄養バランスの良い昼食

全部をきちんと摂ることよりも、まずは「たんぱく質を意識する」くらいの気持ちで

例:

- ・鶏むね肉の塩麹焼き+玄米+具だくさん味噌汁
- ・焼き鮭+雑穀ごはん+ひじき+冷ややっこ
- ・豚しゃぶサラダ+もち麦ごはん
- ・グリルチキンと温野菜プレート
- ・オムレツ(ほうれん草・きのこ入り)+サラダ

コンビニをあなたの味方に

忙しい日でも、コンビニフードの選び方次第で栄養バランスは整えられます

例:

- ・サラダチキン+ゆで卵+サラダ+おにぎり1個
- ・焼き魚パック+もち麦おにぎり+味噌汁
- ・豆腐バー+海藻サラダ+スープ
- ・ギリシャヨーグルト+サラダ+全粒粉サンド

1皿でバランスの良い食事を

お皿に乗せたときの配分をイメージして、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



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。



詳しい解説はこちら

低GI食品を積極的に取り入れよう！

血糖値が急激に上がる食事は、脂肪をため込みやすく、空腹感も起こりやすくなると言われています。そこで意識したいのが、「低GI食品」です。GIとは食後の血糖値の上がりやすさを表す指標のこと。GI値が低い食品ほど糖質の吸収がおだやかで、太りにくい食事につながります。同じ炭水化物でも、食材や調理法によってGI値は変わります。白米より玄米、食パンより全粒粉パンなど、“置き換え”を意識することがポイントです。

GI(グリセミックインデックス)

低GI値	中GI値	高GI値
55以下	56～69	70以上



米・パン類・麺類	低 GI 食品		中・高 GI 食品	
	食品名	GI値	食品名	GI値
	クルミ	18	玄米フレーク	64
	ピスタチオ	18	パスタ(乾)	65
	春雨	26	クロワッサン	70
	マカデミアナッツ	27	コーンフレーク	74
	ピーナッツ	28	ベーグル	75
	アーモンド	30	マフィン	75
	カシューナッツ	34	赤飯	77
	オールブラン	45	餅	80
	そば	50	白米	81
	全粒粉パスタ	50	ロールパン	83
	全粒粉小麦パン	50	うどん	85
	玄米	54	食パン	91
	中華そば	54	フランスパン	93



野菜類	低 GI 食品		中・高 GI 食品	
	食品名	GI値	食品名	GI値
	レタス	23	里いも	63
	大根	25	かぼちゃ	65
	いんげん	26	とうもろこし	70
	アボカド	27	やまいも	74
	大豆	30	切り干し大根	74
	グリーンピース	45	ニンジン	80
	さつまいも	55	じゃがいも	90



果物類	低 GI 食品		中・高 GI 食品	
	食品名	GI値	食品名	GI値
	パパイヤ	25	すいか	60
	いちご	29	黄桃	63
	グレープフルーツ	31	パイナップル	65
	オレンジ	31		
	キウイ	35		
	りんご	39		
	バナナ	55		



お菓子・デザート類	低 GI 食品		中・高 GI 食品	
	食品名	GI値	食品名	GI値
	ゼリー	46	ホットケーキ	80
	パンナコッタ	47	ケーキ	82
	クリープリュレ	47	かりんとう	83
	プリン	52	ドーナツ	85
			大福	87
			チョコレート	91
			どら焼き	94

※GI値は測定方法により異なる場合があります。数値は目安です

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！

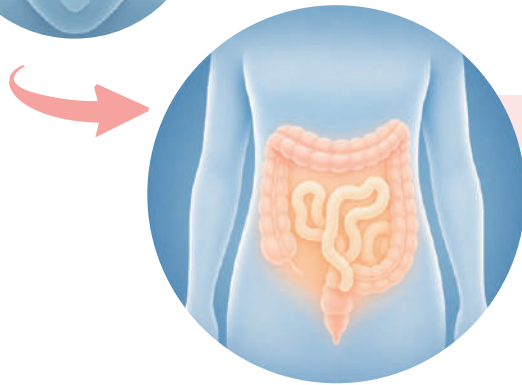
食欲とホルモンの関係

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つの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「食べる」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。

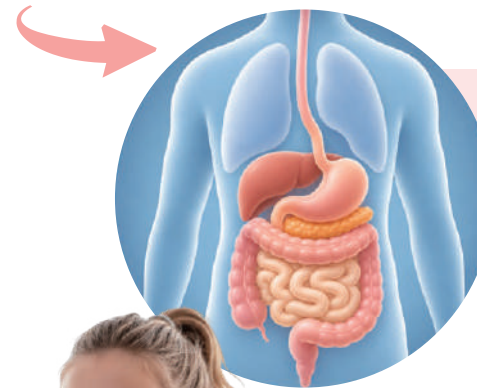
注意

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。



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

食事をすると、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。

食欲抑制ホルモン インスリン

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

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。

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。



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	むね肉、ささみ、卵
肉	牛肉(赤身)、豚肉(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

1食の推奨サイズ
手のひら1つ分



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、パインアップル、プラム、イチゴ、みかん、スイカ、ピーチ、チェリー、パパイア

1食の推奨サイズ
こぶし2つ分



+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。

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

1食の推奨サイズ
こぶし1つ分



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

- 3食+間食で、血糖値を安定させる
- 低GI食品を意識して選ぶ
- ビタミンB1・ビタミンEをしっかり補給する



目標を達成するために 必要なこと4選

01 仲間をつくる



ひとりで頑張るより、誰かと一緒の方が続けやすいもの。一緒に運動したり、励まし合える仲間がいることで、モチベーション維持にもつながります。

02 楽しみをつくる



目標を達成したら、自分にちょっとしたご褒美を。新しいトレーニングウェアやアイテムなど、「次も頑張ろう」と思える楽しみがあると、運動も前向きに続けやすくなります。

03 停滞期を乗り越える



ダイエット中、体重や見た目の変化が止まってしまう“停滞期”は誰にでも訪れます。そんな時こそ、食事を抜いたり極端に減らしたりせず、食生活や運動に少し変化をつけることで脂肪燃焼のモードを維持できます。焦らず続けることが次の変化につながります。

04 こまめに水分補給



体重の60%を占める水は体にとって重要な要素です。こまめに水を飲むことで、満腹感を得やすくなり食べすぎ防止にもつながります。米国学術研究会議では、1日あたり女性1.6～2リットル、男性2～2.4リットルの水を飲むことを推奨しています。

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。

—— さあチャレンジをスタートしましょう! ——

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。

MONTHLY TRACKER

ダイエット記録 日々の変化を記録して理想のカラダへ

今月の目標

月

日までに

kgのダイエットを達成する

年

月

開始時の
体重と体脂肪率

kg

%

今月の結果

マイナス

kgのダイエットを達成した!

	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	
体重(kg)																															
ウエストサイズ(cm)																															
体脂肪率(%)																															
()* の推移 *体重、ウエストサイズ、 体脂肪率から、重視して いる項目を折れ線グラフ で記入																															
運動の内容 歩いた距離・歩数など																															

MONTHLY TRACKER

ダイエット記録 日々の変化を記録して理想のカラダへ

今月の目標

月

日までに

kgのダイエットを達成する

年

月

開始時の
体重と体脂肪率

kg

%

今月の結果

マイナス

kgのダイエットを達成した!

	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	
体重(kg)																															
ウエストサイズ(cm)																															
体脂肪率(%)																															
()* の推移 *体重、ウエストサイズ、 体脂肪率から、重視して いる項目を折れ線グラフ で記入																															
運動の内容 歩いた距離・歩数など																															

MONTHLY TRACKER

ダイエット記録 日々の変化を記録して理想のカラダへ

今月の目標

月

日までに

kgのダイエットを達成する

年

月

開始時の
体重と体脂肪率

kg

%

今月の結果

マイナス

kgのダイエットを達成した!

	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	
体重(kg)																															
ウエストサイズ(cm)																															
体脂肪率(%)																															
()* の推移 *体重、ウエストサイズ、 体脂肪率から、重視して いる項目を折れ線グラフ で記入																															
運動の内容 歩いた距離・歩数など																															