

23.9

Cycle.me



<https://cycle.me>



[Cycle.me_official](#)

とらなぎやに、しあわせを。

栄養がとれることは、たいせつ。

でもそればかり考える生活は、なんだか味気ない。

好きだから、食べる。

気づけば、カラダも暮らしも前を向いている。

そんなこちよい選択肢があったら。





Cycle.meが提案するのは、
本当においしいと思えるものを、
朝・昼・夜の時間帯ごとに選ぶシンプルな食生活。
たしかな素材。続けたい味の。生活になじむ付まい。
食事としてのしあわせを後回しにすることなく、
明日につながる栄養を一つひとつ届けていきます。

栄養の効率は、時間で変わる。

なにをどれだけとるべきか。そんな今までの栄養学に
「いつ」という新しい視点を取り入れたのが、時間栄養学です。
ヒトの体に備わっている「体内時計」に着目して生まれました。

タンパク質や食物繊維など
不足しがちな栄養素は毎食とることが重要ですが、
研究により、同じ栄養素でもとる時間によって
より効果的になることが分かっています。

食と体内時計の関係は深く、食生活を見直すときは
“食べるタイミング”を意識することが重要なのです。

Cycle.meは、時間栄養学の視点からも
おすすめできる選択です。

広島大学大学院
医系科学研究科 准教授

田原 優

おいしいから、続けたくなる。

不足しがちなタンパク質や食物繊維。

体調管理に欠かせないビタミン。

ストレス社会で注目のテアニン。

とりたい栄養を、

食べたいと思える栄養にするために。

サイクルミー

Cycle.me は、

さまざまな企業や専門家と横断的に手を組み、

一つひとつの味わいにこだわってお届けしています。



WELLBE FIBER

このマークがついている製品にはウェルビーファイバーが入っています。
豆科の植物であるグァー豆由来のからだにやさしい水溶性の食物繊維です。