

『COMPシェーカー』 説明書

使い方

1

シェーカーを組み立てる

※リングはシェーカー本体の縁にはめて下さい。
はめ方が悪いと漏れることがあります。



2

COMPを入れる

右表を参考に、
お好みの分量で調整して下さい。



3

水や飲料を入れる

COMP100kcalあたり、
水50mL以上がオススメです。



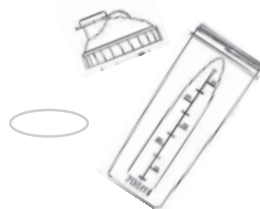
4

シェイクする



5

使用后、分解洗浄する



1食分のCOMP粉末量目安

| 性別 | 男性 | | | 女性 | | |
|--------|------------------|------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|
| | 少ない | 普通 | 多い | 少ない | 普通 | 多い |
| 18-29歳 | 422ml 767kcal | 486ml 883kcal | 559ml 1017kcal | 303ml 550kcal | 358ml 650kcal | 403ml 733kcal |
| 30-49歳 | 422ml 767kcal | 486ml 883kcal | 559ml 1017kcal | 321ml 583kcal | 367ml 667kcal | 422ml 767kcal |
| 50-69歳 | 385ml 700kcal | 449ml 817kcal | 513ml 933kcal | 303ml 550kcal | 348ml 633kcal | 403ml 733kcal |
| 70歳以上 | 339ml 617kcal | 403ml 733kcal | 458ml 833kcal | 275ml 500kcal | 321ml 583kcal | 367ml 667kcal |

COMP 100kcal = 55ml = 23g

厚労省『日本人の食事摂取基準（2015）』準拠

例) 『男性、33歳、運動量少ない』の場合

COMP粉末422mlをシェーカーに入れた後、
水などを350mL以上加えて下さい。