

毎日摂り続けるべき栄養素

プロテインパワー

♪ 健やかで美しい

♪ 身体づくりに♪



皆さんこんにちは！富山県の健康管理士・河南あや子です。今回はたんぱく質についてお話ししたいと思います。たんぱく質は、炭水化物や脂質と並ぶ三大栄養素の1つで、内臓・血液・神経・皮膚・毛髪のほか、ホルモンや酵素も作っています。糖質や脂質のように体内に蓄えておくことができないため、毎日摂り続ける必要があります！

たんぱく質って何から摂れる？

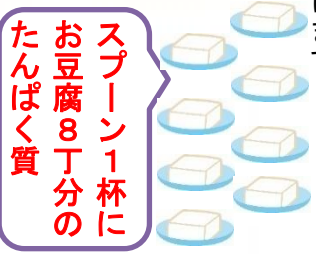
たんぱく質は お肉・お魚・卵・大豆(納豆・豆腐)等から摂ることができます。その中でも、日本人の体に合っているのは植物性たんぱく質である大豆です！



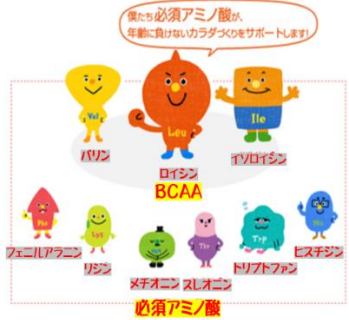
- プロテインが不足すると...
- 体力・スタミナ・気力が減退
  - 老化が進む
  - 生活習慣病などへの抵抗力低下
  - 発育が遅れる
  - さらに太る
  - 認知症の発症・進行の恐れ

♪ どなたでもお気軽に！

一般的にたんぱく質をお肉などから摂ろうとすると、脂質も多く摂ることになり、カロリーオーバーになりがちです。それに対してフォーエバーライトアミノウルトラには、脂質がほとんど含まれていません。必須アミノ酸がすべて理想に近いバランスで含まれているため、必要な栄養分だけを摂取することができます。毎日の栄養補給や成長期のお子様、ご年配の方、スポーツをする方にもオススメです！必要な量をお手軽に！健康的にウエイトコントロールしたい方にもご利用いただけます！



スプーン1杯にお豆腐8丁分のたんぱく質



♪ スタッフまきのひとりに♪

◇たんぱく質を摂れていない人



- ・しわ、たるみ、カサカサお肌
- ・ぼさぼさ薄毛ヘア
- ・たるんだ体
- ・低代謝で 太りやすい体質
- ・体調を崩しやすい 弱い体

◇たんぱく質を摂れている人



- ・うるうるお肌
- ・サラサラヘア
- ・引き締まった体
- ・代謝が良い 痩せ体質
- ・免疫力の高い 元気な体

また、たんぱく質はアミノ酸によって構成されており、体内のアミノ酸は20種類あります。そのうち8種類が『必須アミノ酸』で、体内で合成できないため、食品から摂らないといけません。そしてカラダが必要とするたんぱく質を効率よく摂るにはその割合が大切。これを数字で表したものがアミノ酸スコアといえます。アミノウルトラは一番バランスの良いアミノ酸スコア100です！

富山県には、バスケットボール・サッカー・野球3つのプロスポーツチームがあります。その中で今一番勢いがあり、私が大好きなのが、バスケットチーム『富山グラウジーズ』！富山で試合があるときはほぼ応援に行っています！お仕事ももちろん楽しく充実しています。それが、それ以外に熱中できるものがあれば、さらにお仕事に気合が入ります！『耳つぼダイエット』とともに富山のプロチームがもっと広がりますように♡♡♡



♪ 次号を担当してくださるのは、高知県の健康管理士・谷矢絵三子先生です。お楽しみに！