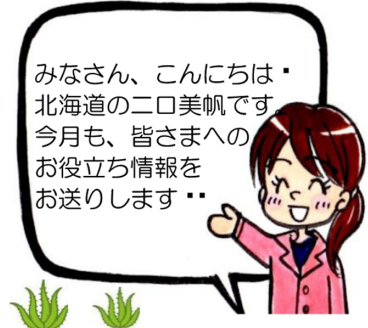
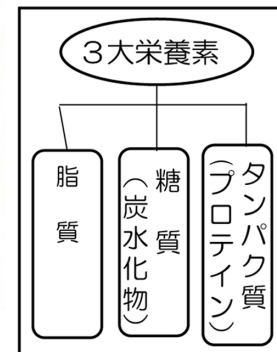


ワクワク 耳よりニュース [No.4]

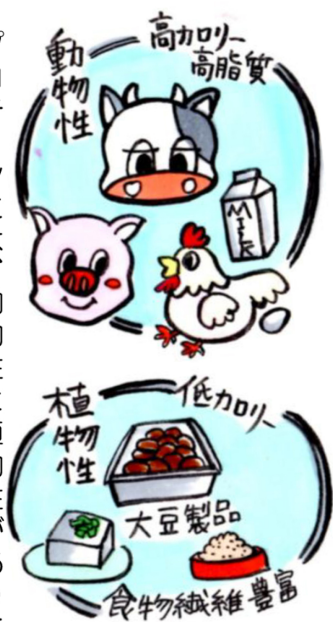
サロン情報

もうすぐ、暑い夏がやってくる！
今から夏バテ対策に・・・プロテインが最適！！

プロテインとはたんぱく質のことで、炭水化物・脂質と並ぶ三大栄養素のひとつです。骨、靭帯、血管、皮膚、髪をはじめ、脳細胞やホルモン・酵素までもプロテインでできているんです。



プロテインには、動物性と植物性がありますが、**畑の肉**と呼ばれる大豆。健康維持やアンチエイジングが目的なら植物性のプロテインの方が優れていると言えます。



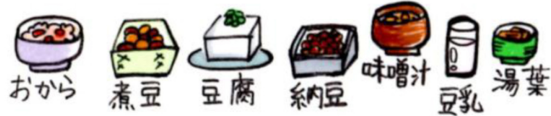
スプーン一杯に豆腐8丁分のたんぱく質



アロエベラジュースと共に取り入れることで、栄養素を効率的に取り入れやすくなります。

女性にうれしい 「イソフラボン」

- ★ 更年期障害を防ぐ
- ★ 骨粗鬆症を防ぐ
- ★ 動脈硬化を防ぐ
- ★ がんを防ぐ
- ★ 美容効果・アンチエイジング効果
- ★ うつ病予防



豆知識
味噌汁とご飯の組み合わせは、米に不足しているリジン大豆で、豆類に比較的少ないメチオニン米で補っていて、必須アミノ酸を摂るには理想的な組み合わせなのです。

次号は、富山県の健康管理士 三輪縁先生です。お楽しみに！！