



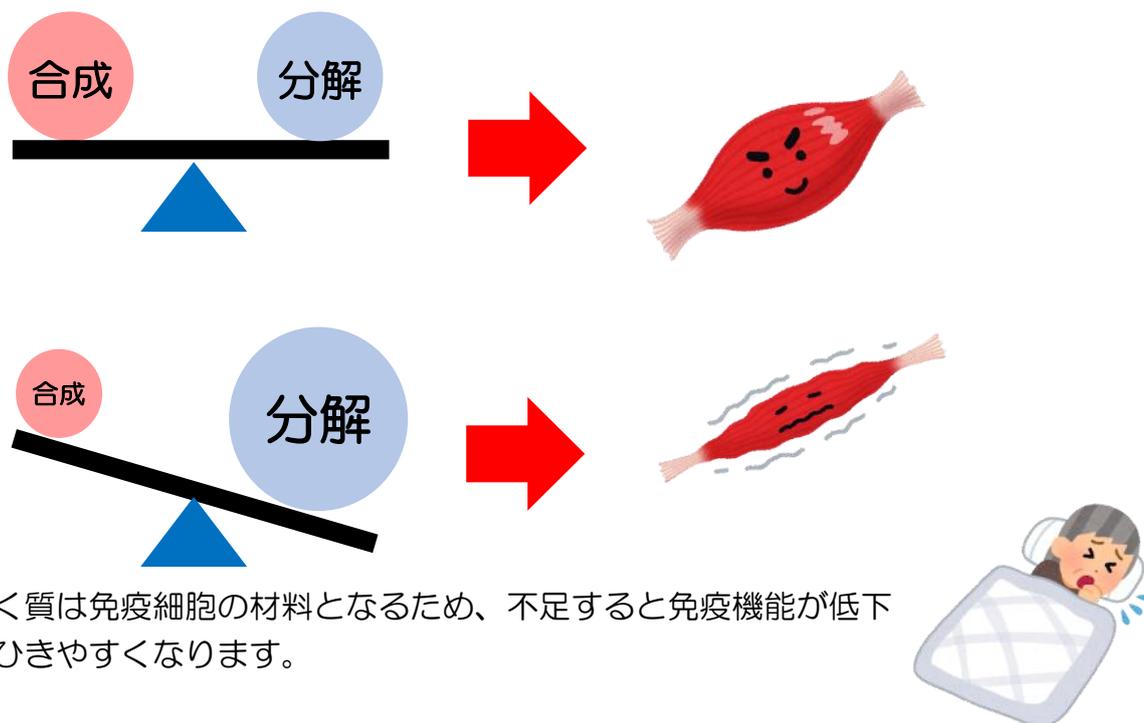
# “たんぱく質”って大切！



## 筋肉や内臓の原料はたんぱく質

筋肉や内臓、皮膚、毛髪など、わたし達のからだのあらゆる組織はたんぱく質でできています。

筋肉の量は合成と分解を繰り返すことで維持されています。たんぱく質の摂取が足りないと、筋肉の分解が合成を上回り、筋力の低下につながってしまいます。



## たんぱく質の摂取は3食でまんべんなく

筋肉の合成には3食均等にたんぱく質を摂ることが効果的であるということが分かってきています。たんぱく質が不足している時間があると、筋肉の合成が出来ずに筋肉量が減ってしまいます。

～このような食生活を送っていませんか？～

- 朝はもともと食べない → 牛乳やヨーグルトだけでも食べる習慣をつける。
- 朝はパンとコーヒーだけ → パンに目玉焼き、ハムやチーズをのせる。  
コーヒーは牛乳たっぷりのカフェオレにする。
- 朝はごはんと味噌汁 → 納豆や鮭フレークをご飯にかける。  
味噌汁の具に豆腐を入れる。
- 昼はうどんやラーメンだけ → 麺の具材に油揚げや厚揚げ、卵、肉を加える。  
魚の缶詰もおすすめです！

などなど・・・まずは出来ることから少しずつ意識してみましよう！

