



医者もすすめる！

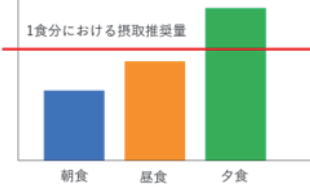
朝たんぱく！！



☑ 成人女性は朝のたんぱく質摂取が不足しがち

夕食では摂取推奨量を大きく上回り、昼食でもほぼ満たしているが**朝食では下回る**。

【成人女性の「朝食のたんぱく質不足」傾向】



☑ たんぱく質をまとめて摂るのはNG!

たんぱく質は常に分解され続けており**身体の中に蓄えておけない**。
3食バランス良く摂る必要がある。

☑ 時間がない朝にまず省くのは「朝食」

朝にたんぱく質を摂らない、摂れない理由で最も多い回答は「**時間がないから**」
38.5%の方が、朝食は時間がなく抜いたり、**適当になってしまふ**と答えた。

☑ 朝たんぱく質を摂ると良い理由

① 痩せやすい体をつくる

その日の**代謝が上がる!**
代謝が高いほどカロリー消費されやすくなる!

② 筋肉の減少を防ぐ

朝の体はエネルギー不足
朝にたんぱく質を摂らないと**筋肉の分解が進んでしまう!**

③ 美容効果が得られる

「肌や髪の毛の材料はたんぱく質」
たんぱく質は体に蓄えられないので**朝に摂取できないと、肌のハリ、ツヤツヤの髪を守れない!**

☑ 朝からたんぱく質って太らない?

NO! たんぱく質は三大栄養素(脂質、炭水化物、たんぱく質)の中で**一番太りにくい**♡ お肉でも脂肪が多い部位だったり、調理法や味付けによって、余計な脂質や糖質が増えれば当然太る。
低脂質、高たんぱく質な朝食は痩せやすい体を作る!



光が丘LINE
@926cizti

関町北LINE
@413jnbas



LINE登録をして動画や最新情報をチェック♪



合言葉は **みんなで 延ばそう 健康寿命!**