

Step 1 積極的に摂りたいたんぱく質

Q たんぱく質とは？

A 生命の維持に欠かせない栄養素のひとつ

たんぱく質が不足すると

筋肉が減り疲れやすくなる・肌や髪がボロボロになる
認知機能の低下を招く・妊娠出産に悪影響を及ぼす

人体の構成成分

水分 約60%

脂肪 約20%

たんぱく質の他約5%

具体例

- ・筋肉・臓器・皮膚・毛髪
- ・ホルモン・酵素・抗体などを構成
- ・エネルギー源にもなる

たんぱく質
約20%
水分以外でもっとも多い

男性 60g

1日あたりの
摂取
推奨量

女性 50g



【参考】日本人の食事摂取基準(2020年版)

※写真・イラストイメージです

Step 2 積極的に摂りたいたんぱく質

オススメの摂り方

基本は食事から
サプリメントで補給もOK

たんぱく質ばかりたくさん摂らない
糖質や脂質といった他のエネルギー産生栄養素との
バランスを考えて摂ることが大切

たんぱく質を
多く含む食品

肉類・魚類・卵
大豆製品・乳製品



プロテイン
サプリメント

→ 食事で足りない分を補う役割

例えば すぐに食事ができないとき・外食などで必要量が確保できないとき

メーカー株式会社公式チャンネル \ チャンネル登録 & 高評価をお願いします /

YouTube 絶賛配信!

栄養満点レシピ、家族を応援する時短レシピや楽しいアイデアがいっぱい!



女優や声優として活躍中の
木下あゆ美さんに
ご出演いただきました!



テレビドラマ
『特捜戦隊デカレンジャー』
『怒み本編』
『黙電戦隊キョウリュウジャー』
メーカーッキング 検索
メーカーッキング/家族応援クッキング

※写真・イラストイメージです