

リレーエッセイ みんなの健康&栄養相談室

たんぱく質は足りていますか？

たんぱく質は皮膚や筋肉、髪や爪などを構成し、免疫機能にも関わる栄養素です。1日の摂取推奨量は成人男性で65g、成人女性で50g。肉や卵などの動物性たんぱく質は吸収率が高いですが脂質の量も多くなるので動物性と植物性が1：1になるよう組み合わせましょう。 宮下（古里・管理栄養士）



たんぱく質を多く含む食品（たんぱく質目安量）

◆動物性たんぱく質 鶏ささみ1本→12g 卵1個→6g 牛乳200ml→7g スライスチーズ1枚→3g

◆植物性たんぱく質 木綿豆腐1/2丁→10g 納豆1パック→6g ブロccoli-5房→3.5g



朝はたんぱく質が不足しがちなので朝食にプラスするのがおすすめです。

植物性たんぱく質5gと筋肉の合成に必要なアミノ酸BCAAを配合、

筋肉の衰えを感じている方や運動習慣のある方は爽歩もおすすめです



だるさ、やる気が出ない…には『若甦インペリアル』

自分は若甦内服液を毎日服用していますが、だるさを感じた時などはこれ、『若甦インペリアル』！薬用人参だけでなく、古書に不老不死の薬と紹介されているゴオウを配合。近年は価格高騰が問題になっておりいつまで販売できるか心配ですが、まだまだ在庫はあるので頼りにして下さい。 斉藤（開設者）



「身体がだるい」「頭が重い」「やる気が出ない」…

原因の一つは体内の余分な水分。そのまま過ごしていると自律神経が乱れ、むくみや頭痛、めまい、倦怠感、食欲不振などの症状に悩まされることも。

薬用人参を中心にビタミンや生薬を配合

若甦インペリアルは、薬用人参を中心に動物性生薬のゴオウ（牛黄）・ロクジョウ（鹿茸）・カイクジン（海狗腎）、植物性生薬のインヨウカク・オウギ・カシュウ・ガラナにビタミンB群、ビタミンEを配合。いざという時に頼りになる若甦シリーズのカプセルです。

～ 1日2回2カプセル…試供品もあります！～

若甦インペリアルソフトカプセル 120P 16,500円

