

あるく健康ニュース 3月号

『たんぱく質』足りてますか？ 肉や魚は身体を造る材料です。

皆さんこんにちは、今回は『たんぱく質』についてのお話しです。
身体に必要な栄養素は、米パン麺などの『炭水化物』と、
肉や魚などの『たんぱく質』と、油などの『脂質』の3種類。
これらは3大栄養素と呼ばれています。

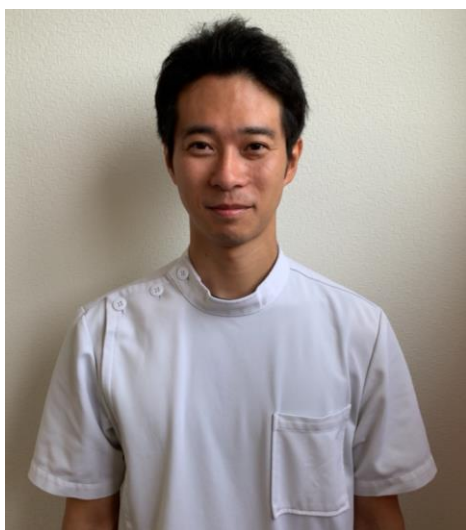
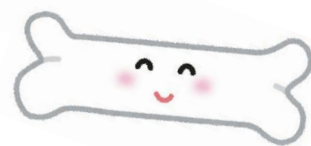
この中でも特に不足しがちな栄養素が、『たんぱく質』です。
『たんぱく質』は、筋肉・皮膚・骨・血液などの私たちの身体を
造っている材料なのです。

『たんぱく質』が足りなくなると、疲れやすくなったり、
運動しても筋肉がつきにくくなったり、免疫力の低下や貧血の
原因にもなります。

しかし、積極的に食べる事で補うことが出来る食材があります。
それは、肉や魚、卵や牛乳などです。
これらの食材は、『たんぱく質』と同時に『脂質』も含んでいる為、
3大栄養素のうち2つを取る事が出来ます。

野菜中心の食事は、一見健康に良いように思えますが、身体に必要な
栄養素をバランス良く取る為には、肉や魚などの『たんぱく質』と
『脂質』が非常に大事になります。

しかしどうしても、肉や魚が苦手と言う方には、大豆や大豆の加工
製品の豆乳や納豆、豆腐にも『たんぱく質』は含まれています。



あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト
鍼灸師・推拿
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行
目黒の治療院で院長として3年勤務
現在は地域に密着した治療を目指して
訪問での鍼灸治療・推拿療法・
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5-39-39
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com