

こんにちは

eクリニックSHOPのYokoです。

蒸し暑い日が続いていますね。
しっかり睡眠はとれていますか？お食事は？
本格的な夏を前に体調を整えていきましょうね。

今月のテーマ
タンパク質

みなさんタンパク質はしっかり摂れていますか？

タンパク質の必要量

【体重(kg) × 1.2~1.5】g/日

この不調はタンパク質不足かも？

- お肌につやがない
- 枝毛、切れ毛、うねり
- お腹・二の腕のたるみ
- 爪の縦すじ、割れ爪
- 疲れやすい ・イライラする

体組成計で筋肉量をチェックしましょう。

筋肉量が減ってきたら・・・

タンパク質の不足や運動不足が考えられます。

あてはまるもの
あるある

💡 タンパク質は 1食単位で考える？

1日単位でどれだけ摂るかではなく、1食単位で考え、
約20g~35gは摂らないと筋肉低下が生じやすいといえます。
特に朝食のタンパク質・・・しっかり摂りましょう！！

💡 お肉とお魚どちらがいいの？

お肉もお魚も摂る量の約20%がタンパク質量なので
10gのタンパク質を摂るには約50gが必要です。
でも悪いあぶらも含まれているから注意が必要ですな。

(悪いあぶら)



〈おすすめサプリ〉
E-CLINIC ONE ソイプロテイン

【アミノ酸スコア100】大豆由来のタンパク質

内容量:707g
摂取目安:20g/日
栄養成分100g中タンパク質84.9g
価格:4,401円(税込)

大きじ2杯で10g



粉末

🌸 お得 ① ポイント2倍キャンペーン対象

通常 132ポイント

7月1日から2倍の 264ポイント (7月末まで)

※ 次回のお買い物にご利用できます。(1ポイント=1円)

💡 なぜソイプロテインなの？

牛乳由来のプロテイン(ホエイ、カゼイン)には、
がん化を促進するリスクのあるIGF-Iを産生を促す
作用があります。特に中高年のかたにはリスクを
避けるために大豆由来のソイプロテインをオススメ
します。



いつもの食事



ベースサプリで
栄養保険

eクリニックSHOP



0120-841478

(平日10:00~16:00)

[Mail] info@e-mono-shop.com

📱 サイトへ

