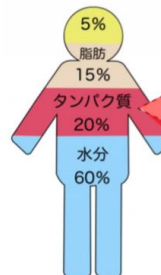


# OK! タンパク質足りてる?

Q 何のために「タンパク質」を摂るのでしょうか?

A 体に必要な材料となるからです!

糖質/その他



筋肉 臓器  
皮膚 骨 歯  
毛髪 爪 酵素  
神経伝達物質 ホルモン  
免疫細胞  
体の材料

Q 「タンパク質」をどれくらい摂ったら良いでしょう?

1日に必要なタンパク質の量

A 筋肉量を維持したい場合

体重1kgあたり、タンパク質1.0g

例 (体重63kg) が必要なタンパク質は63gです。

筋肉量を増やしたい場合

体重1kgあたり、タンパク質1.2~1.5g

例 (体重63kg) が必要なタンパク質は76g~95gです。

Q 「タンパク質」が不足するとどうなるでしょう?

A ① 臓器、筋肉、皮膚、骨や歯、毛髪や爪など体の材料

不足

- ・筋肉量が減少する。  
→基礎代謝量が落ちて太りやすく痩せにくくなる。
- ・皮膚の材料であるコラーゲン、エラスチンが不足する。  
→シワやタルミの原因になる。
- ・髪の毛の材料であるケラチンが不足する。  
→枝毛や切れ毛、薄毛の原因になる。

② ペプチドホルモンや神経伝達物質を構成

不足

- ・神経伝達物質 (セロトニン、ドーパミン) が作れない。  
→集中力や思考力が低下する。

③ 免疫機能を高める

不足

④ 酵素を構成する (消化酵素など)

- ・免疫細胞が作れない、酵素が作れない。  
→免疫力が低下する。体内の様々な代謝が滞る。

**morinaga クリミール**

毎日の栄養補給を美味しくサポート。  
バラエティに富んだ8種類の味で、毎日おいしく楽しめます。



※八木田店では取扱いしておりません。また店舗により取扱いアイテムが異なります。

クリミール 1パック (125ml) あたり

| エネルギー                | たんぱく質            | カルシウム            | 食物繊維                  | 各種   |
|----------------------|------------------|------------------|-----------------------|------|
| 200 kcal             | 7.5 g            | 138 mg           | 2.5 g                 | ビタミン |
| おにぎり<br>1個 (約110g) 分 | 卵<br>1個 (約60g) 分 | 普通牛乳<br>約125ml 分 | バナナ<br>2.5本 (約225g) 分 |      |

【日本食品標準成分表 2015年版 (七訂) より】

こんな方、こんな時に  
おすすめです!

- 固形物が食べづらい方
- 食欲がない時
- 毎日違う味を楽しみたい方
- ハーフ食<sup>※</sup>にプラス
- おやつやデザートとして



栄養機能食品(亜鉛・銅)食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

※ハーフ食とは?・・・「喫食率アップ」「食事満足度の向上」「栄養状態の改善」を目指すために通常の半分量とした食事のことです。見た目の負担を少なくし、補助食品によって必要な栄養素を補います。