



ごきげんよう。栄養カウンセラーの西部です。
今回は健康には欠かせない、生きていくにも欠かせない「タンパク質」を、どうやって摂取するかについてです。



タンパク質を食べてキレイな体へ！



タンパク質＝体を作る＝体を美しく・健康に『作り治す/直す』
タンパク質の使い道



髪：キューティクルはタンパク質です

肌：キメもハリもタンパク質から

体形：タンパク質が美しい形に整えます

むしろタンパク質不足だと余計なものを溜め込みます

細胞：体は全て細胞で出来ていて、細胞はタンパク質です

筋肉：動くのに必要な最低限度の筋肉・体力もタンパク質

赤血球：タンパク質＋鉄。ちなみにかさぶたもタンパク質

免疫：免疫細胞も、抗体も、全てタンパク質

だから

タンパク質をいっぱい食べよう！！

① **メインを増やして** お肉お魚増やしてみてください。

ホエイやソイプロテインでもいいです。

② **豆サラダ・フィッシュアーモンド(砂糖不使用のもの)など副菜・おやつに追加**

メインをしっかり食べたうえでの追いタンパク質です。

おいしい大豆おやつ

材料

茹で大豆(缶や真空パックのだと便利)
カレーパウダー
(唐揚げパウダーまたは片栗粉+塩でも良い)



パウダーは好きなものを探してくれ！
ぶっちゃけなくてもうまい！

作り方

- ①茹で大豆を水で洗ったらの水気をキッチンペーパーでよく飛ばす。(家でゆでる場合は洗わなくていいです。)
- ②ポリ袋に大豆とパウダーをいれよく混ぜます。
- ③フライパンに油を少し多めにしき、②の大豆を炒めます。
この時フライ返しでさばきながら炒ってください。
- ④表面がかりっとしたら(片栗粉の場合は塩をまぶして)余熱が飛ぶのを待ったらお皿に移して完成です。