

栄養が足りていないかも？

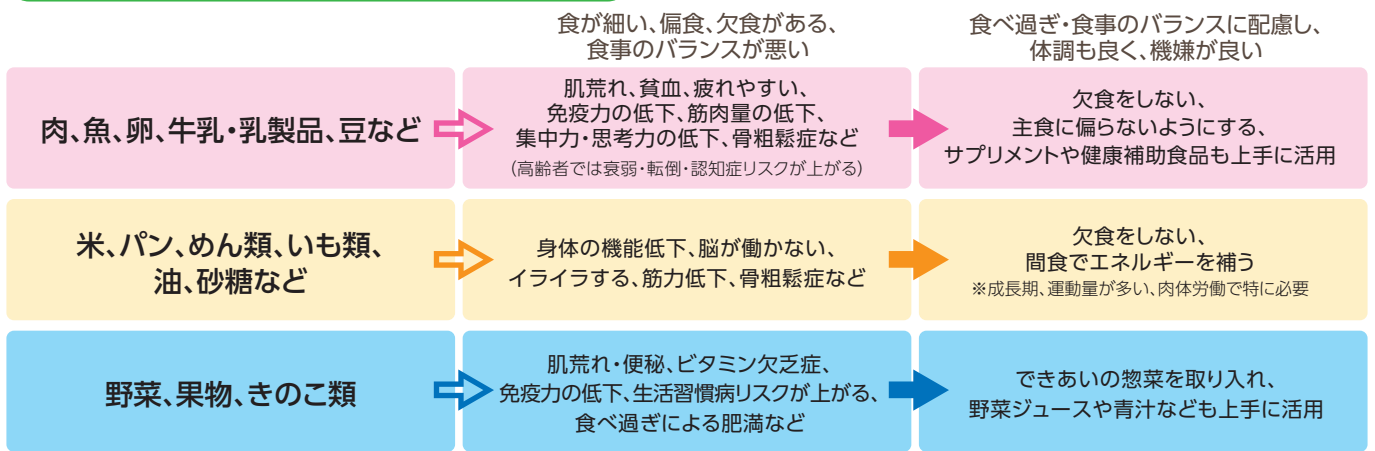
カロリーは足りているのに、たんぱく質やビタミン・ミネラルなど特定の栄養素が不足している状態を、『新型栄養失調』といいます。

欠食があったり、主食に偏った単品メニューをよく食べる、魚が苦手など、食生活に偏りがある方は注意！特に動物性たんぱく質の不足は、疲れやすかったり、肌荒れ、貧血、免疫力や筋肉量の低下の他、集中力・思考力の低下、骨粗鬆症のリスクが上がるなど、健康を維持する上で様々な問題を引き起こす要因となりますので、改善に努めましょう。



食事のバランスが悪かったり、運動が足りないとコマは倒れてしまいます

栄養が不足するとどうなる？



一緒に摂りたい『ビタミンB群』

レバー、卵、牛乳、魚、豚肉、豆類、未精製穀物、緑色野菜など

👉 おすすめレシピ 👈



鶏もも (常備菜)



メカジキと野菜のラタトゥイユ風



鶏むね肉のレモン南蛮



絹揚げとアボカドの漬けあえ

意識したい栄養素とそれを含む食品の例



レバー



卵



牛乳



うなぎ



魚



豚肉



玄米ご飯



緑色野菜



豆類