

クイズ!

以下のメニューのタンパク質は何グラム?

朝食



ハムエッグ、トースト、サラダ

昼食



サラダうどん

夕食



肉野菜炒め、肉じゃが、ひじきご飯、味噌汁

こたえ...41g

野菜たっぷりで見えるこの食事でも、実はタンパク質は41gしかとれないのです

タンパク質が必要とは聞くけど...
そんなには食べられないわ。どうしたら??



シニア世代に必要なタンパク質は1日60g
食事だけで摂るのはとても大変!

シニア世代は厚生省からも積極的な摂取が推奨されていますが、食が細くなりがちで、タンパク質不足が問題になっています。

プロテインで不足分を補いましょう



チョコレート味 ミックスベリー味 ヨーグルト味

QPBプロテイン(3種) 各600g(30食分) 定価 ¥3,800

おやつ代わりに

運動したあとに

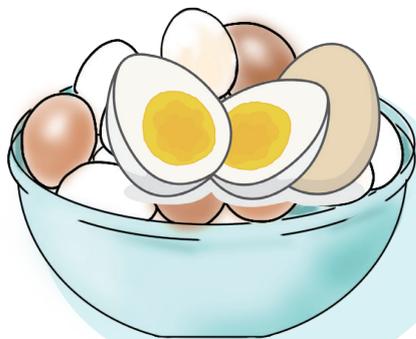
朝食時にプラス

1杯16gの
タンパク質
126円

美味しいし
飲みやすいわ



シニア世代が 1日に必要なタンパク質 60g ってどのくらい？



ゆで卵なら
約 10 個



納豆なら
約 7 パック



豆腐なら
約 3 丁

食事だけで必要量摂るのはとても大変！

シニア世代は厚労省からも積極的な摂取が推奨されていますが、食が細くなりがちで、タンパク質不足が問題になっています。

プロテインで不足分を補いましょう



チョコレート味 ミックスベリー味 ヨーグルト味

QPBプロテイン(3種) 各600g(30食分) 定価 ¥ 3,800

おやつ代わりに

運動したあとに

朝食時にプラス

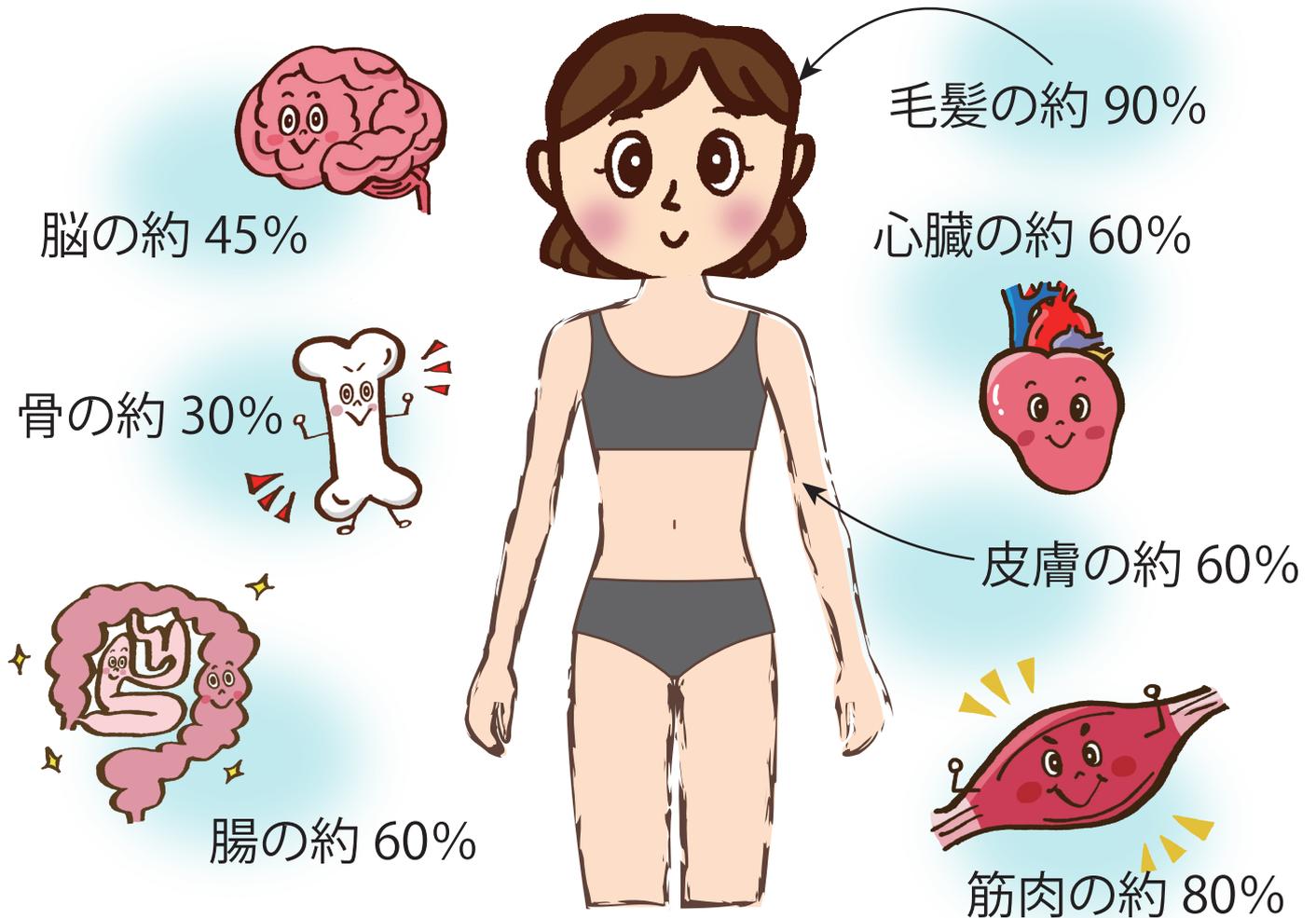
1杯16gの
タンパク質
126円

美味しいし
飲みやすいわ



タンパク質はカラダの材料

美肌も、美髪も、ダイエットも、長寿も、タンパク質が必要！



タンパク質の必要量 = 体重 × 1g

(例) 体重60kgの人は、1日に60gのタンパク質が必要

プロテインで不足分を補いましょう



チョコレート味 ミックスベリー味 ヨーグルト味

QPBプロテイン(3種) 各600g(30食分) 定価 ¥3,800

おやつ代わりに

運動したあとに

朝食時にプラス

1杯16gの
タンパク質
126円

美味しいし
飲みやすいわ



カロリー、脂質をおさえ、良質なタンパク質を吸収しやすくしたプロテインです。

40代以降の女性のための プロテイン

食事だけでタンパク質を必要量摂るのは大変です。「プロテイン」で不足分を補い、美と若さを保ちましょう。1杯20gで約16g(1日必要量の1/4)の良質なたんぱく質が摂れます。さらに女性に必要な栄養素をバランスよく配合しています。



1. さっと水に溶ける「大豆 + ホエイ」

植物性でありながら、アミノ酸スコアに優れている大豆プロテインを配合。体内への吸収スピードに差のある大豆プロテインとホエイプロテインをブレンドすることで効率よく吸収されます。食事で補おうとするとカロリーを取り過ぎになるたんぱく質を、大豆+ホエイで美味しく補給できます。

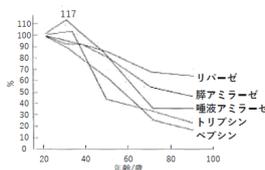
2. 穀物麹で吸収力をサポート



大麦 きび 紫黒米 あわ ひえ タカキビ 米

年齢とともに消化酵素は減少していくため、せっかくタンパク質を摂取していても十分消化吸収できなくなってしまう。(図参照) 7種類の穀物から発酵させた穀物麹を配合し、タンパク質の消化吸収をサポートします。

■ 消化酵素活性の加齢変化



3. さらに女性に必要な栄養素もプラス



摂取したタンパク質を効率よく体内で利用するビタミンB群をはじめ、疲労を軽減するアラニンやクエン酸、女性に特に必要なイソフラボン、鉄、葉酸、ビタミンC、ビタミンEも配合し、総合的に健康をサポートします。



チョコレート味 ミックスベリー味 ヨーグルト味

QPBプロテイン(3種) 各600g(30食分) 定価 ¥3,800

おやつ代わりに

運動したあとに

朝食時にプラス

1杯16gの
タンパク質
126円

美味しいし
飲みやすいわ



カロリー、脂質をおさえ、良質なタンパク質を吸収しやすくしたプロテインです。