



サプリメントやプロテイン、皆さん飲んでいませんか？

現代の忙しい生活の中で、栄養を補給する手段としてサプリメントやプロテインを利用する人が増えています。

サプリメントやプロテインは、正しい知識と使い方があって初めて効果を発揮します！

サプリメントやプロテインは効率的な栄養補給の手段ですが、利用方法を誤ると逆効果になる場合もあります。複数のサプリメントを使用する際は、含まれる成分が重複していないか確認することが必要です。特に脂溶性ビタミン(A・K・D・E)は体に蓄積する性質を持っているので、適量を守ることが肝心です。

プロテインはたんぱく質補給のための補助食品で、筋トレ中や食事が必要量が摂れない場合に有効です。必要以上に摂ると肝臓に負担をかけたり体脂肪が増えたりしてしまいます。

必要のないものを
体に取り込んで
いませんか？
自分の体にとって
必要なものなのか？
必要に応じて
賢く活用してください。



サプリメントもプロテインも魔法の薬ではありません。

便利だからといって、食事の代替品として完全に依存するのはおすすめできません。

また、購入時には成分表を必ず確認し「飲むだけで痩せる」「有名人も飲んでいる」などの広告や宣伝に惑わされないことがポイントです。

基本は毎日の食事です。

健康な人の一日に必要な食事は
過去のとまみの畑(Vol. 15)に載せています。
参考にしてみてください。

自然な食生活を意識しつつ、
足りないものを
うまく補っていきましょう。



体の声を聞きながら、
必要に応じて
専門家のアドバイスを受け、
健康的な日々を送りましょう！

肝臓や腎臓に問題がある人、
治療薬を服用中の人は
購入前にかかりつけ医に相談し
自分に合っているかを
確認しましょう！



とまみの畑(Vol15)は
こちらから
ご覧ください



アドレスはこちらです
<https://www.city.yatsushiro.lg.jp/kiji/00322138/index.html>

