

つづけて、いいこと！ 乳たんぱく



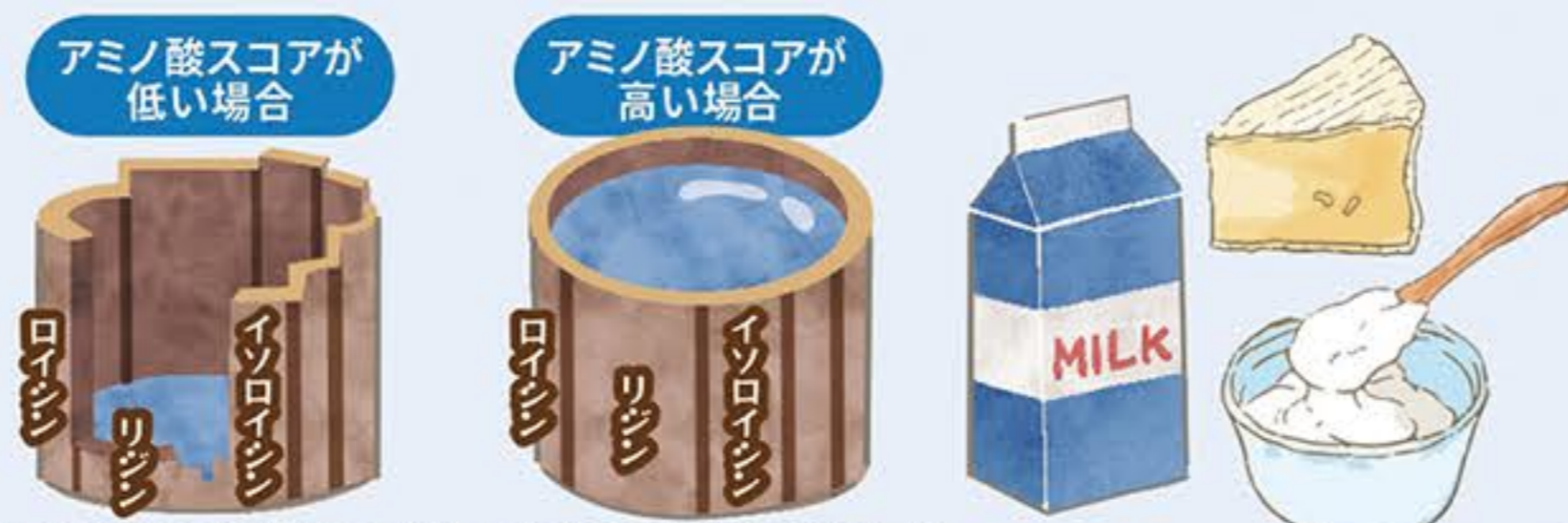
Webサイトはコチラ！

※通信費はお客さまのご負担となります。

株式会社 明治

たんぱく質の“質”にも注目!?!

たんぱく質に含まれる不可欠アミノ酸は9種のうちどれか1つでも少ないと、最も少ない不可欠アミノ酸の量までしか有効利用されません。牛乳やヨーグルト・チーズなどの乳・乳製品は、不可欠アミノ酸の組成バランスの良さを表すアミノ酸スコアが最高点の「100」のたんぱく質なのでおすすめです！



最も少ない不可欠アミノ酸の量までしかたんぱく質を合成できない
不可欠アミノ酸のバランスが良く、効率よくたんぱく質を合成できる

出典：①日本食品標準成分表2020年版（八訂）の牛乳及び乳製品
②FAO/WHO/UNU 935.2007より算出

SOTETSU ROSEN

そとつろーゼン

■広告売出し期間

10/1日 → 31日

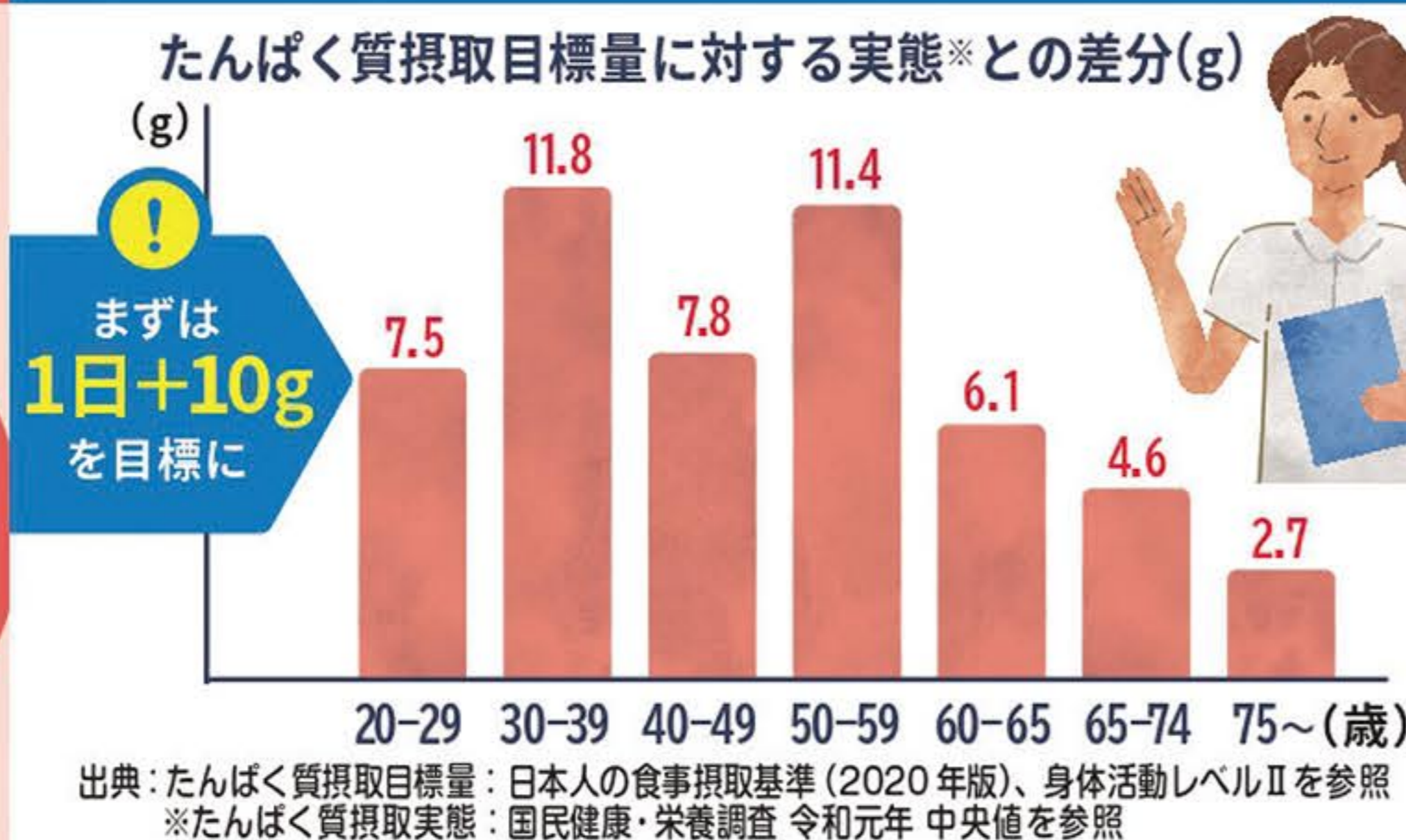
※ゆめが丘ソラトス店・海老名店・杉久保店
笹山店・高田店・河原町店・左近山店
センター南駅前店・モザイク港北店・並木店
川崎アゼリア店・星川駅前店・磯子店・品川南大井店
横浜台店ではこの売出しは実施致していません。

たんぱく質はダイジ



私たちのカラダは様々なたんぱく質でできています。筋肉だけでなく、髪・皮膚・血液なども。そのため、カラダの材料となるたんぱく質の摂取はとても重要です。

たんぱく質足りてる？



日本人の多くは健康維持・増進に必要な1日の摂取量（目標量）を摂れていません。1日+10gを目標に意識して摂取しましょう。

いつもの生活でちょい足し乳たんぱく

時間がない朝に
コップ1杯の低脂肪乳



明治おいしい低脂肪乳
200mlで
たんぱく質+7.4g

手軽に済ませたいお昼の
デザートにヨーグルト



明治ブルガリアヨーグルト
LB81プレーン 180gで
たんぱく質+6.1g

家飲みのお供に
チーズを



明治北海道十勝6Pチーズ
2個（32g）で
たんぱく質+7g

※商品パッケージは一部異なる可能性があります。 ※企業様・店舗様によってはお取り扱いがない可能性があります。

たんぱく質を摂るなら 牛乳や乳製品がオススメ



牛乳や乳製品なら、普段の食生活にちょい足しで手軽にたんぱく質を摂ることができます。1日の中で牛乳や乳製品をうまく組み合わせて、1日+10gのたんぱく質摂取をめざしましょう！

出典：日本食品標準成分表2020年版（八訂）より、ヨーグルト 全脂無糖、普通牛乳、プロセスチーズのデータを参照

料理でちょい足し乳たんぱく

手軽にたんぱく質が摂れるオススメレシピ



たんぱく質 15.9g
1人分

ミートソースとゆで卵と チーズのおにぎらず

食べたいおかずを包むだけのおにぎらず！手軽さが魅力。

栄養価 / 1人分
エネルギー：394kcal
食塩相当量：1.0g

調理時間：15分



作り方はコチラ！

※通信費はお客さまのご負担となります。