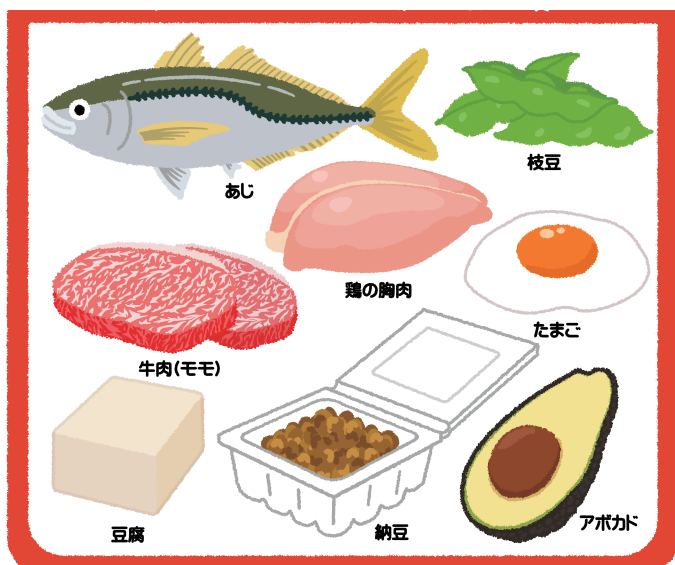


『タンパク質』



1. 不足のサインとは？
2. 不足が体に与える影響
3. 効果的に補う方法
4. まとめ

日々の生活の中で、仕事や家庭の用事、そして健康や美容のために行うダイエットなど、私たちが直面する様々な要因によって、食生活が乱れてしまうことは少なくありません。

特に、意識して摂らないと不足しがちな栄養素のひとつが「タンパク質」です。

タンパク質は、健康な体を維持するために不可欠な栄養素であり、体内のさまざまな機能に関わっています。しかし、私たちの食生活が乱れ、タンパク質が不足することで、体だけでなく心にも多くの悪影響をもたらす可能性があるのです。

タンパク質不足のサインとは？

詳細は裏面に

タンパク質不足の大きな原因は、食生活の乱れや偏りです。以下の項目に思い当たることがあるなら、あなたもタンパク質が不足しているかもしれません。

- ☒ ダイエット中、低カロリーな食事ばかりを摂っている
- ☒ 忙しくて食事を簡単に済ませてしまう
- ☒ 運動しても体力がつかない
- ☒ 髪や肌にハリやツヤがなくなってきた
- ☒ 集中力が落ちてきたと感じる



これらのサインは、タンパク質不足が原因であることが多いです。気づかないまま放置すると、身体だけでなく精神的にも悪影響を及ぼす可能性があります。特に、疲れやすい、イライラしやすくなったなどの精神的な不調も、タンパク質不足によるホルモンバランスの乱れが原因であることも少なくありません。

栄養素としてのタンパク質の役割

1. 体の構造を支える役割

筋肉や臓器、皮膚、髪、爪、骨など、体のあらゆる部分の主要な成分です。筋肉の修復や成長、肌や髪の健康にも

2. ホルモンや酵素の生成

インスリンや成長ホルモンなどのホルモン、消化酵素などを構成しており、体内の化学反応やエネルギー代謝を支えます。

3. 免疫機能の維持

免疫細胞の一部である抗体はタンパク質から作られて

おり、病原体から体を守る役割を果たします。

4. 神経伝達物質の生成

ドーパミンやセロトニンなどの神経伝達物質もタンパク質から生成され、脳の機能や感情の安定に寄与しています。

5. エネルギー源としての役割

タンパク質は、炭水化物や脂質が不足した場合、エネルギー源として利用され、体を支えるために筋肉が分解されることがあります。



初回限定

お試し施術
あります！

お気軽にお申し込み下さい

お問い合わせ・ご予約はお電話で

国家
資格

杉本接骨鍼灸院

TEL: 072-943-6521

八尾市恩智中町1-35-1-103

