

平成28年5月18日

筋力アップにも！アクアドーム式「食トレ」レシピ

今日のメニュー



👏 ポイント

筋力アップには、たんぱく質の摂取が欠かせません。今回のメニューでは、効率的なたんぱく質の摂り方をご紹介します。

鶏ささみは高たんぱく低脂質で、たんぱく質の代謝に必要なビタミンB6も含まれているので、優秀なたんぱく源です。

また、たんぱく質の一種であるコラーゲンの生成には、ビタミンCが必要です。本日はキャベツやフルーツからビタミンCを取り入れ、バランスよく仕上げました。

♥ 感想

・ささみはパサパサしているイメージが強かったのですが、今日の調理法ではしっとりしていてとても食べやすかったです。教えていただいた方法を活用してみようと思います。
(70歳代女性)

・たんぱく質をどの程度摂ったら良いのか分からなかったもので、勉強になりました。魚からもコラーゲンを摂れることは知りませんでした。手軽に摂れて良いですね。
(50歳代女性)



調理の様子（メイトム宗像にて）