

29

にく(29)を食べて健康な身体作り

お肉からとれるタンパク質には、健康的な身体づくりに欠かせない必須アミノ酸が豊富に含まれています。健康寿命を延ばすためには、しっかりとタンパク質をとることが重要です。高齢の方こそ、肉や魚などを食べてタンパク質を積極的に摂取することが推奨されています。

