

第7回健康フェア ご紹介品

筋肉を増やす為にタンパク質は欠かせません

タンパク質が大切なことはわかっているけど
好き嫌いがあってなかなかとれない方へのお勧め商品です

リハデイズ



- ・摂取しやすい用量125ml
- ・11gのタンパク質を摂取できます
- ・コーヒー風味の味で飲みやすい
- ・運動やリハビリ後の手軽なタンパク質補給ができます
- ・1本で160Kcalのエネルギーを補給できます



リハたいむゼリー



- ・手軽に摂取できるゼリー飲料です
- ・10gのタンパク質を摂取できます
- ・消化吸収の良い「乳清タンパク質」配合
- ・運動前後のタンパク質補給にオススメ！
- ・1本で100kcalのエネルギーが補給できます
- ・ちょっとした水分補給にもオススメ！
- ・口栓付きで持ち運びしやすい

朝の食事の一例です。

8枚切りのパンを軽くトーストして

トマト、キュウリ、レタス、**チーズ**をはさんだサンドウィッチ

もう一つは、**ツナサンド**です。

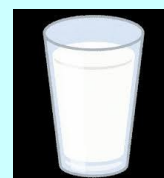
ブラックコーヒーとコップ1杯の**牛乳**を飲みます。(カルシウムを意識して)

もう一つのお皿に**スクランブルエッグ**

良質な**タンパク質**と栄養バランスを考えて作ってくれています。

毎朝、感謝です。

たまに作って頂けない時は、上記の商品をいただいております。



薬剤師 加納