



体の水分量を上げよう



夏も終わり、涼しい季節になってきましたが、水分補給の頻度は少なくなっていないですか？
秋冬は、湿度が低下するため肌や体の水分が奪われやすく、乾燥が目立ちます。これからの厳しい寒さに備え、体の水分不足にアプローチしていきましょう。

野菜・果物からのアプローチ

野菜や果物は約90%が水分で構成されています。これから旬を迎える野菜にも様々な栄養素が溶け込んだ水分が多く含まれており、体内の水分を補いながら、体の調子を整えてくれます。



免疫力 UP



目、皮膚の健康維持



貧血予防



老化防止



整腸作用

たんぱく質からのアプローチ

体の水分量を上げるためには、筋肉量を増やすことが大切です。筋肉は7割以上が水分でできており、筋肉量が多いほど多くの水分を蓄えることができます。筋肉をつけるためには、毎食たんぱく質を取り入れ、バランスのとれた食事を心がけることが重要です。

【たんぱく質を増やす食べ方】



いつものおかずに
たんぱく質を多く含む食材を**プラス**！

例) ほうれん草のお浸しにしらすをかける