

ちびっことコラム

# お肉を食べて ストレスに勝つ!

日々の生活の中で私たちが感じるストレスは、実は、体のたんぱく質を大量に消耗します。免疫の働きを強化し、ストレスによって消耗されたたんぱく質を素早く補うために、質の良い動物性たんぱく質を意識してとりましょう!



(P.N. ミナフジコ)