

ちよびつとコラム

牛肉には ダイエット効果も

牛肉には脂肪の分解を促進するカルニチンが豊富に含まれる他、運動能力を上げ基礎代謝量を

上げるロイシンを含んでおり、太りにくい体質につながります。



(P.N. ミナ フジコ)