

たんま ぱく

／ 家族みんなのプロテイン ／

アミノ酸
スコア100の
植物性プロテイン

100%
天然原料

和風だし
タイプで
どんな料理も
おいしく!

諏訪中央病院名誉院長の
鎌田實先生もおすすめ!

健康づくりのために4つの取り組みを実践することをお勧めしています。

- ① 毎食タンパク質を1品食べること(1日60g以上) ② 1日野菜350g
- ③ 食前にスクワットを10回すること ④ 1日8000歩を歩くこと

「こまめにたんぱく」はアミノ酸スコア100の良質な植物性プロテインを含んでいること。全て天然成分であること。和風だしタイプで、どんな料理にも加えることができ、良質のタンパク質がプラスされること。そして何より料理の味を損ねずおいしいこと。タンパク質は筋肉をつくるだけではなく、幸せを感じるホルモンなどの材料でもあるのです。ぜひ、毎日の食事に「こまめにたんぱく」をご活用ください。

鎌田 實先生
＜Minoru Kamata＞

東京医科歯科大学医学部卒業後、諏訪中央病院へ赴任。30代で院長となり赤字病院を再生。地域包括ケアの先駆けを作った。チェルノブイリ、イラクへの国際医療支援、全国被災地支援にも力を注ぐ。現在、諏訪中央病院名誉院長、日本チェルノブイリ連帯基金理事長、日本イラクメディカルネットワーク代表、地域包括ケア研究所所長。

こだわりの植物性プロテイン

◎アミノ酸スコア100

体内で作ることができない必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。

◎動物性プロテインとの違い

食物繊維が豊富なため、腹持ちが良く身体にもやさしい。また、脂質が少ないので脂肪の溜め込みが気になる方や身体を引き締めたいとお考えの方におすすめです。



そら豆



発芽玄米



えんどう豆

こまめにたんぱく

(60g) 1,296円 (180g) 2,916円(税込)



タンパク質は “いのち”を作る栄養素

身体の約60%は水分で出来ていますが
水分を除くと、その半分がタンパク質で
出来ています。



髪

歯

爪

皮膚

筋肉

など

健康な身体づくりの土台となる素材です。

Point

タンパク質は脂肪のように体内に貯めて置くことができません。朝・昼・夜の3食バランスよく、『こまめに』補給することが大切です！

Q どのくらい必要？

A 鎌田實先生は、毎食タンパク質を1品食べること(1日60g以上)を推奨されています！



／ 使い方もとっても簡単！ ／
**いつもの料理に
混ぜるだけ！**

◎ 1日あたり、**10g以上**を目安にお好みに合わせて
ご使用ください。

◎ こまめにたんぱくは、小さじすりきり1杯=約**1.5g**です。



★料理に加えて



★料理に混ぜて



★下味として

／ こまめにたんぱくを使った ／
簡単レシピ公開中！



レシピはこちら



★随時更新しています！

／ 毎日の食事に和風だし味の「こまめにたんぱく」を使ったら… ／



★焼うどん

顆粒だし5gの代わりに
こまめにたんぱくを**5g**
使用すると…

タンパク質 **3.1g** アップ/塩分 **-1.1g**



★炊き込みご飯

顆粒だし3.8gの代わりに
こまめにたんぱくを**3.8g**
使用すると…

タンパク質 **2.1g** アップ/塩分 **-1.3g**

こまめにたんぱくを上手にご利用いただくことで、**減塩効果**も期待できます！

※この表示値は、当社計算値であり、使用する調味料により数値が異なる場合がございます。

