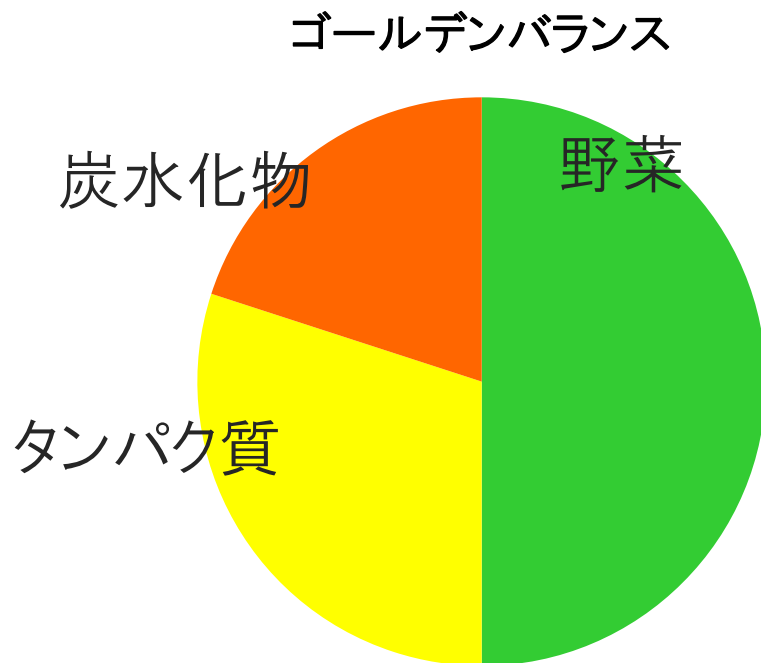


DAY 3

ゴールデンバランス タンパク質の復習

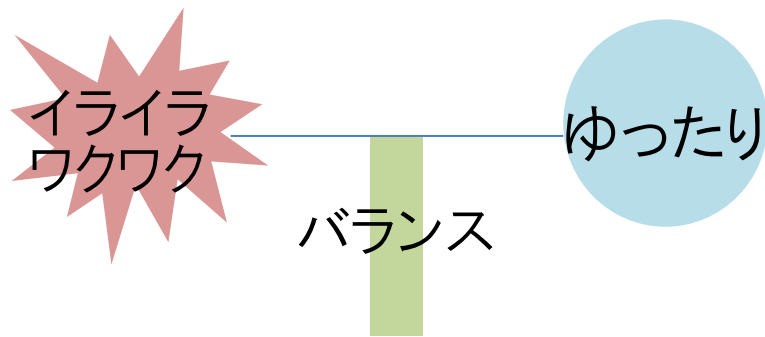


タンパク質は食事の中の3割

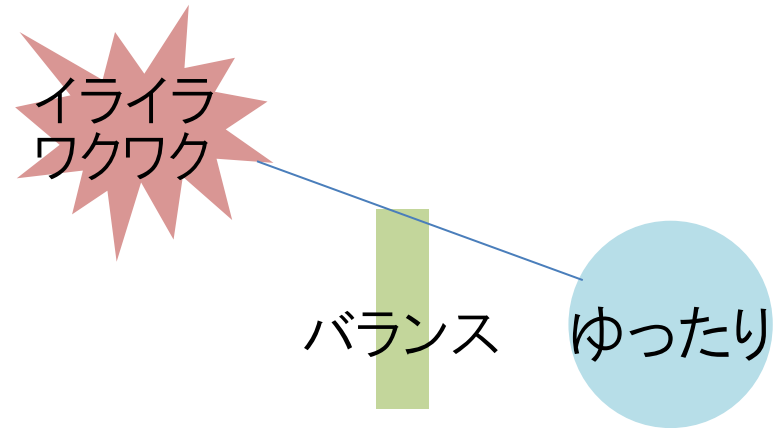
- ・毎食必ず食べる
- ・量:手のひらの大きさ・厚み

心は栄養によって作られる！

心が安定する仕組み



バランスのいい状態



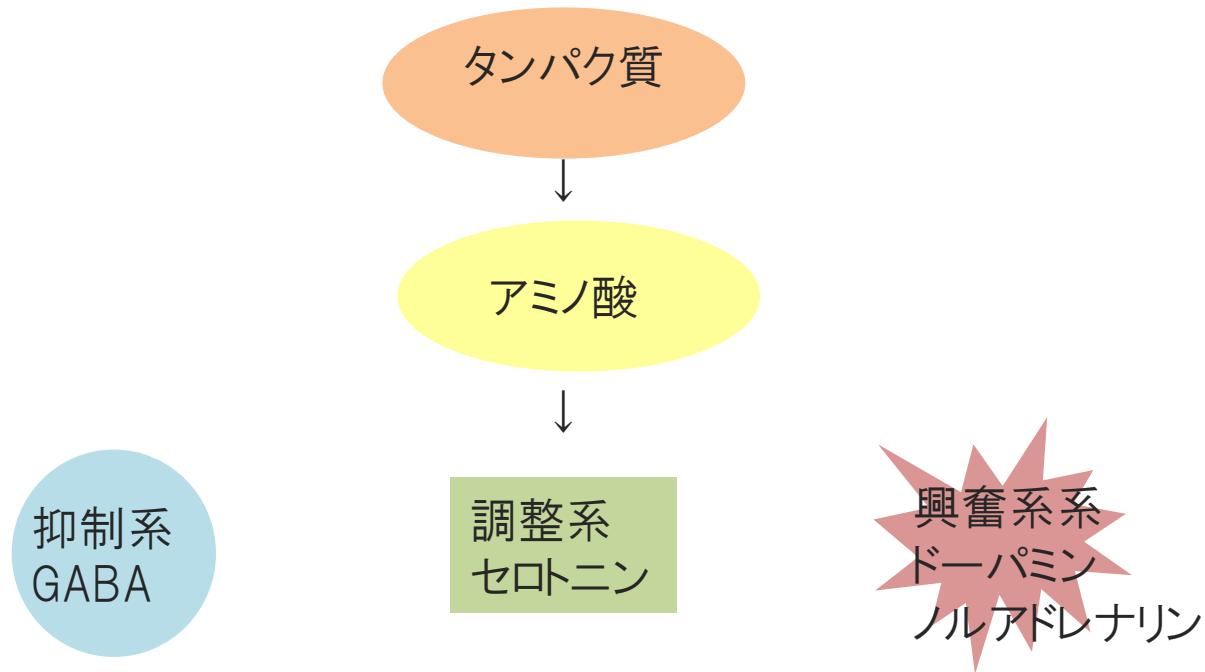
イライラしている状態

興奮系-ドーパミン、ノルアドレナリン

抑制系-GABA

調整系-セロトニン

心は栄養によって作られる！



ホルモンを作るには
タンパク質 + ビタミン・ミネラル

心が落ち着くタンパク質とは！

【ビタミンB6】

マグロ・カツオ・さけ・ササミ・バナナ・かぼちゃ・モロヘイヤ
かいわれ・切り干し大根など

【ナイアシン(ビタミンB3)】

カツオ・たらこ・サバ・ぶり・サンマ、牛肉赤身・豚肉・鶏肉
エリンギ・玄米・切り干し大根・かいわれなど

【鉄】

レバー、カツオ・マグロ・あさり・ほたて・いわし・ひじき・パセリなど

タンパク質を摂るメリット

- ・身体を作ってくれる(筋肉・髪・爪・フェイスライン)
- ・良質な睡眠
- ・疲れのない身体(心・身体)
- ・身体ぽかぽか、冷えの改善
- ・ストレスに強くなる
- ・血糖値の上昇を緩やかにしてくれる



タンパク質の種類

動物性たんぱく質（食べた総量の1/4～1/5）

- ・肉-牛肉・豚肉・鶏肉・羊肉など
- ・魚介類-あじ・かつお・まぐろ・鮭・しじみ・カキ・たこ・いか・えび・しらすなど
- ・卵-鶏卵・うずらなど
- ・乳製品-牛乳・チーズ・ヨーグルトなど



植物性たんぱく質(食べた総量の1/20)

- ・大豆製品-豆腐、納豆、油揚げ、高野豆腐、豆乳など

タンパク質の選び方とストック

- ・セロトニンをつくるトリプトファン
牛乳・大豆製品・魚・玄米・卵の白身
ツナ・(バナナ)

- ・加工食品は避ける
冷凍食品・加工食品
ハンバーグ、ウインナー、
フライパンで焼くだけのおかず

- ・ストック
缶詰、スモークサーモン、
豆の真空パック、しらす、
高野豆腐、豆腐、ゆで卵、
ツナ水煮、鮭水煮、
さば水煮など



やりたいこと・やりたくないこと

やりたいこと

やりたくないこと