

# 実は私たち、○○不足？

たんぱく質不足を補う習慣で、  
心身の美と健康の毎日をサポートします！

**Q**

たんぱく質が不足すると？

**A**

筋力が低下して、結果として基礎代謝量も落ちて太りやすくなってしまいます。  
肌のハリや弾力を維持するために欠かせないコラーゲンもたんぱく質で出来ているので、たんぱく質不足はシワやたるみの原因に繋がるとも言われています。  
さらに免疫力や集中力の低下を引き起こす原因にも！

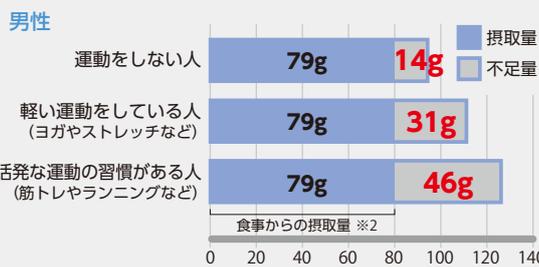
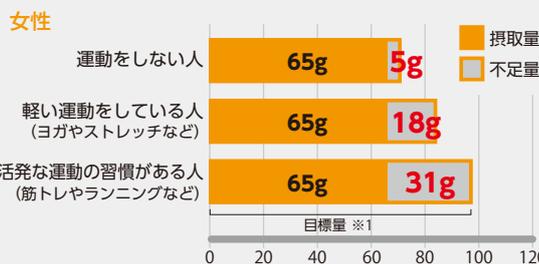
**Q**

たんぱく質、じゅうぶん摂ってる気がするけど…。

**A**

特に運動をしている50歳以上の方は、通常の食生活ではたんぱく質摂取量が不足しがちです。  
また、たんぱく質の食べ溜めはできないので、毎食しっかり摂れていないこともあり、運動する・しないに関わらず不足している可能性があります。

■ 1日あたりのたんぱく質の不足量 ■



※グラフは50～59歳の不足量  
※1…日本人の食事摂取基準(2020年度版) ※2…平成29年 国民健康・栄養調査

**Q**

たんぱく質の豊富な食事は脂質やカロリーが気になる！

**A**

食事だけでたんぱく質を補おうとすると、意外と脂質を摂り過ぎている場合があります。  
プロテインは、たんぱく質はしっかりとれて脂質が少ないというメリットがあります！

●一般的な食品と比較

日本食品標準成分表(2015年度版)に基づく

食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
ホエイプロテイン(粉末)1食分 ココアミルク風味	20	80	14.8	1.2	2.9
ホエイプロテイン(粉末)1食分 ミックスベリー風味	20	79	14.2	0.9	3.9
とりもも(1人分)	100	204	16.6	14.2	0
鮭(1切れ)	80	110	18.0	3.6	0.1
卵(1個)	60	91	7.4	6.2	0.2
豆腐(1/2丁)	180	112	9.5	6.3	3.6

必要な分のたんぱく質を摂るって大変…だから、  
毎日摂取するのに“ちょうどいい”プロテインをつくりました。

Re Original **ホエイプロテイン**

ルネサンスが提案する  
からだ潤す新習慣



ココアミルク風味

ココアミルク風味		ミックスベリー風味	
100g当たり	割合(%)	100g当たり	割合(%)
乳清たんぱく質濃縮物	70.5	乳清たんぱく質濃縮物	64
アミノ酸	14	マルトデキストリン	13
マルトデキストリン	8.7	調味料(アミノ酸等)	17.5
甘味料	0.15	クエン酸	1.5
ココアパウダー	5.9	香料	3
香料	0.75	甘味料	0.2
	100	ラズベリー果汁パウダー	0.5
		着色料	0.3
			100



栄養補助食品として、  
水または牛乳、  
80ml~100mlに  
付属のスプーン2杯を  
溶かすだけ。



お得なキャンペーン実施中！ 詳しくはこちら→

詳しくは、お近くのスタッフまたはルネサンス公式オンラインショップで [ルネサンス オンラインショップ](#) 検索

