



プロテインとはタンパク質しつという栄養素えいようそのことです。
 プロテインの語源ごげんは古代ギリシア語こだいの「プロテオス」で、
 意味いみは「第一だいいちなもの・主要しゅようなもの」です。
 タンパク質しつは古くからふる体からだをつくつくるために必要ひつような栄養素えいようそだと考かんがえられてきました。
 料理りょうりの後ろうしのマークは、その料理りょうりが体からだの中なかで主おも

にどんな働はたらきをするかあらわを表あらわしています。



- ミルクゼリー○*
- 牛乳○
- プロテインサラダ★○*
- トマトスープ★○*
- ガーリックトースト★*

エネルギーになる…★

筋肉きんにくや骨ほねをつくるもとになる…○

体からだの調子ちょうしを整ととのえる…*