



お肉を食べて 元気になろう!

おいしくて栄養たっぷり!
心も体もリフレッシュ



こんなときこそ食べたい! 国産牛肉の魅力

体に必要な栄養をまとめて摂れる

体をつくる元気の素 たんぱく質

筋肉や内臓など体の基礎をつくる栄養素。動物性たんぱく質は特に栄養価が高いといわれています。

体を動かすエネルギー源 脂質

人間の体内で効率よくエネルギーに変わります。また、学習能力や記憶など脳への働きも担います。

疲れにくい体づくりに ビタミン・ミネラル

疲労回復効果のあるビタミンB群が特に多く含まれていて、さまざまな不調から体を守ります。

血液を効率よくつくる ヘム鉄

鉄分の中でも体に吸収されやすく貧血予防に。女性は特に積極的に取り入れたい成分です。

健康で丈夫な体づくりに役立つ

必須アミノ酸を効率よく補える

牛肉には、9種の必須アミノ酸がバランスよく含まれています。この中のトリプトファンには、幸福感やリラックス効果をもたらす「セロトニン」を増やす働きがあるといわれています。

低栄養に効果的で丈夫な体に

低栄養状態になると体力も低下。動物性たんぱく質や脂質の摂取が効果的とされています。また、牛肉のたんぱく質の一種・アルブミンは外的要因から体を守る作用があります。

そのほか、心と体が喜ぶ成分がいっぱい

牛肉に含まれるアミノ酸の一種・アルギニンには元気な体を保つ働きが。また、多幸感をもたらすアナンダマイドなど、元気が出る成分がまだまだほかにもたっぷり含まれています。