



芦屋Rいいだ内科クリニック

RACS通信

5月

×



メディカルフィットネスRACS

発効日：令和3年5月1日

タンパク質足りてますか？

タンパク質は、健康的な食生活に欠かせない主要栄養素のひとつで、特に年齢を重ねると最も重要になってきます。筋肉や髪をつくり、肌の状態を維持するのに必要なだけでなく、空腹感を抑えたり、イライラを抑えたり、疲れにくい身体を作ります。

お問い合わせはこちら

《芦屋いいだ内科クリニック》

TEL **0797-61-8767**

《RACS》

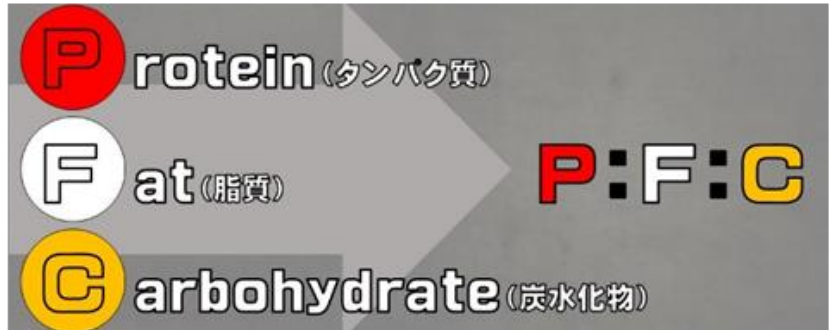
TEL **080-6134-7761**

3大栄養素PFCバランス

P (たんぱく質) : 12~15%

F (脂質) : 20~25%

C (炭水化物) : 60~68%



厚生労働省の推奨する生活習慣病の予防・改善の為のPFCバランスはおおよそ **2:2:6** です。

未来の身体を作っているのは、今みなさんが口にしているものです！この機会に自身の食生活を見直してみませんか？

らくヨガ 担当：堀江先生

毎週 (火) 定員：10名

13:30~14:30

受付・お電話にて前日までにご予約をお願いします



院長お薦め
Soyプロテイン

5月のラックス運動教室

5/19 (水) 定員：10名

13:00~14:00

担当：飯田院長

