

今日のあなたのピッタリのメニューはなにか？

みんなでトライしてみてネ!! 自分にピッタリのメニューが見つかるかも

→ YES
→ NO

START
最近寝起きがあまり良くない。



YES

たばこをすう。



風邪をひきやすい。



お酒がすぎ。



D

デスクワークが多い。



運動不足だ。



食べ物に好き嫌いが多い。



ダイエットに挑戦したい。もしくはダイエット中。



G

腰痛や肩こりがある。



最近、体重が増えた。



とにかく野菜が嫌い。



口内炎になりやすい。



H

なんだか集中力がなくて疲れやすい。



ベルトの穴が1つ増えた。



残業続きだ。



貧血気味だ。もしくは皮膚が弱い。



F

E

B

A

C

A のあなた 今日**牛ロース**がオススメ!
きめが細かく、やわらかい、最高の肉質が特徴です。ビタミンAやコレステロール減少効果があるステアリン酸が豊富な事も見逃せません。

高タンパクでも
低脂肪にどうぞ

B のあなた **牛ランプ**を食べてみよう
ダイエット中の人にもお勧めしたいお肉です。牛肉の中で最も鉄分を含有し、鉄分の維持に欠かせないビタミンB群も豊富です。カルニチンたっぷりです。体脂肪減少に効果。

平らなマトで
脂肪燃焼アップ!

C のあなた **ホルモン**がおすすめ!
アミノ酸代謝に必要なビタミンB12が豊富で、お肌の張り艶に効果のあるコラーゲンもたっぷり含まれています。塩分と拮抗作用のあるカリウムも豊富なので、高血圧が気になるけれど、塩辛いものが好きなあなたにお勧め。

しゃべりも
たまねぎも焼いて
一緒にどうぞ。

D のあなた **牛シバー**でさまり!
タンパク質が豊富で、ヘム鉄、ビタミンA、B群、Cも含み、痛みの治りをよくするバントレン酸など肝臓機能に不安のある方に。

タンパク質
ほうれん草と
一緒に

E のあなた **カルビ**がオススメ!
ビタミンAや抗酸化物質であるビタミンE、アミノ酸代謝に必要なビタミンB12が豊富です。肌荒れや疲労感のあるあなたにお勧め。

キムチも一緒に
いかが?

F のあなた 今日**サンマイ**も食べよう!
脂肪をほとんど含まず、ヘム鉄、ビタミンA、B群、Cも含み、お前に良いコラーゲンも豊富。美容と健康にお勧め。

肉を食べては
バランスがいい

G のあなた **ミノ**がオススメ
肉食で欠乏しがちで、タンパク質の体内合成に不可欠な亜鉛、お肌の張り艶に効果のあるコラーゲンがたっぷり含まれています。ダイエットに疲れてしまったあなた、是非おためしください。

肉類に
フルーツは
いかが?

H のあなた **牛タン** 推薦!
ビタミンAが、目の疲れに効果的。また、タウリンが豊富なため、高血圧や動脈硬化を避けたいと思っている方や、中年以上の方にもお勧めです。

おつむ
レモンをかけて
どうぞ!

財団法人 日本食肉消費総合センター | <http://www.jmi.or.jp>

〒107-0052 東京都港区赤坂6-13-16 アジックビル

後援 農林水産省生産局

独立行政法人 農畜産業振興機構 alic

(<http://www.lin.go.jp>)

