

プロテイン備蓄してみる？

近ごろ人気のプロテイン！
実は非常食としても
おすすめです！

……災害時でも
トレーニングして筋肉を
維持したい人向け？



水にとかす
タイプ



バー
タイプ



ゼリー
タイプ



そういう人向けに限らず、
プロテインにはビタミンや
ミネラルを含むものも多く
栄養が豊富です

栄養補給のために飲むのね
避難所の食事って炭水化物
に偏りそうだもんね



とくに高齢の方は
タンパク質不足が
原因で体の機能低下が
起きることも……

個人的にはもうちょっと
値段が安くて味の種類も
増えてほしいかな

