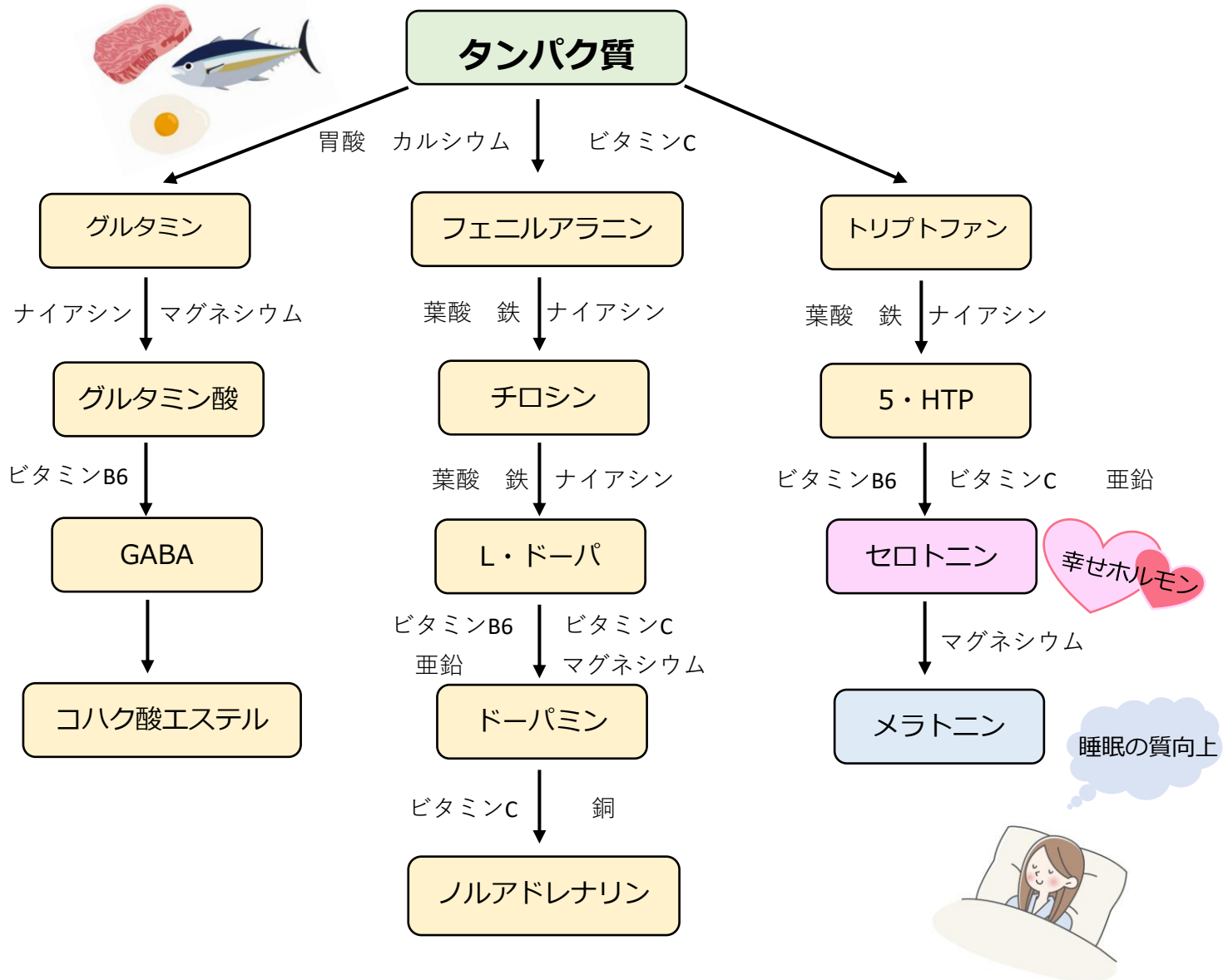


★脳内神経伝達物質は栄養素から作られる★



朝食に動物性たんぱく質を食べることで、セロトニンは作られる。

⇒やる気・元氣・ハッピーメンタル&筋肉量のキープのために・・・

朝食には、1日のタンパク質量の1/3を摂りたい。