



▲栄養成分表示でたんぱく質の量が分かる



▲毎食片手の上に乗る量の食材を食べる

たんぱく質は、体の基礎となる筋肉や血液などを作るために必要な栄養素です。食品を購入するときに、裏面などの栄養成分表示でどれだけ含まれているか確認できます。

たんぱく質は、体の基礎となる筋肉や血液などを作るために必要な栄養素です。食品を購入するときに、裏面などの栄養成分表示でどれだけ含まれているか確認できます。

たんぱく質は、体の基礎となる筋肉や血液などを作るために必要な栄養素です。食品を購入するときに、裏面などの栄養成分表示でどれだけ含まれているか確認できます。

たんぱく質は、体の基礎となる筋肉や血液などを作るために必要な栄養素です。食品を購入するときに、裏面などの栄養成分表示でどれだけ含まれているか確認できます。

たんぱく質は、体の基礎となる筋肉や血液などを作るために必要な栄養素です。食品を購入するときに、裏面などの栄養成分表示でどれだけ含まれているか確認できます。

たんぱく質は、体の基礎となる筋肉や血液などを作るために必要な栄養素です。食品を購入するときに、裏面などの栄養成分表示でどれだけ含まれているか確認できます。

たんぱく質は、体の基礎となる筋肉や血液などを作るために必要な栄養素です。食品を購入するときに、裏面などの栄養成分表示でどれだけ含まれているか確認できます。

たんぱく質は、体の基礎となる筋肉や血液などを作るために必要な栄養素です。食品を購入するときに、裏面などの栄養成分表示でどれだけ含まれているか確認できます。

### マイ健康通信

## たんぱく質で健康な体に

#### 必要な量と食べるタイミング

たんぱく質は、体の基礎となる筋肉や血液などを作るために必要な栄養素です。

たんぱく質は、体の基礎となる筋肉や血液などを作るために必要な栄養素です。

たんぱく質は、体の基礎となる筋肉や血液などを作るために必要な栄養素です。

たんぱく質は、体の基礎となる筋肉や血液などを作るために必要な栄養素です。

たんぱく質は、体の基礎となる筋肉や血液などを作るために必要な栄養素です。

#### 食べ過ぎと不足

たんぱく質は、体の基礎となる筋肉や血液などを作るために必要な栄養素です。

たんぱく質は、体の基礎となる筋肉や血液などを作るために必要な栄養素です。

たんぱく質は、体の基礎となる筋肉や血液などを作るために必要な栄養素です。

たんぱく質は、体の基礎となる筋肉や血液などを作るために必要な栄養素です。

たんぱく質は、体の基礎となる筋肉や血液などを作るために必要な栄養素です。

#### 過不足なく食べるために

たんぱく質は、体の基礎となる筋肉や血液などを作るために必要な栄養素です。

たんぱく質は、体の基礎となる筋肉や血液などを作るために必要な栄養素です。

たんぱく質は、体の基礎となる筋肉や血液などを作るために必要な栄養素です。

たんぱく質は、体の基礎となる筋肉や血液などを作るために必要な栄養素です。

たんぱく質は、体の基礎となる筋肉や血液などを作るために必要な栄養素です。

たんぱく質は、体の基礎となる筋肉や血液などを作るために必要な栄養素です。



参加者を募集
【日時】10月9日(日)ハーフ：9時30分から
【スタート・ゴール】赤れんがパーク周辺
【定員】ハーフ：先着2,600人(公認の部は日本陸連登録者のみ)
【料金】ハーフ(高校生以上)：6,200円
【申し込み方法】7月6日(水)からインターネットで。エントリー手数料が必要。
※詳細は大会ホームページで。左コードからアクセス可
▼詳しくは、スポーツ振興課(06-1058)へ。



#### コロナ対策を徹底

日本陸連のガイドラインに基づき、コロナ対策を行います。3密の回避、検温、消毒はもちろん、ランナーには大会前後の体調管理や抗原定性検査の実施、競技中以外のマスク着用などを行ってまいります。また、飲食ブースは出店を中止。スタッフも大会前後の体調管理を行い、コロナ

対策を万全にランナーをサポートします。

#### 3ヶ所の部を2ヶ所に

スタート時のスペース拡大など皆さんがより走りやすくなるよう改善し、3ヶ所の部を2ヶ所に変更しました。

#### 東京マラソン 2023 の出走権を贈呈

本大会完走者の中から抽選で3人に東京マラソンの出走権を贈呈。