

今月の

食のチカラ



ねぎのチカラ



アリシン

ビタミンB1の吸収を助け、持続性を高める働きがあります。

にんにくのチカラ



ビタミンB1・B6

B1には糖質がエネルギーに代わるのを助ける働きがあり、B6はタンパク質の代謝に欠かせないビタミンです。

すき焼きのチカラ



たんぱく質

おもに、筋肉や皮膚など体を作る栄養素です。牛肉は必須アミノ酸がバランスよく含まれていて良質です。

しゃぶしゃぶのチカラ



ビタミンB群

エネルギーの代謝に重要なビタミンB1のほか、ビタミンB2、B6、B12、ナイアシン、パントテン酸といったビタミンB群を多数含んでいます。

海老のチカラ



アルギニン

アミノ酸の一種で成長ホルモンの分泌を促進したり、疲労回復をサポートしたり、などマルチに働きます。

サーモンのチカラ



アスタキサンチン

体内でビタミンAと同様に作用したり、抗酸化作用があるといわれています。

鶏肉のチカラ



たんぱく質

たんぱく質は筋肉や内臓、肌、髪などの体を作る重要な栄養素。鶏肉は必須アミノ酸がバランスよく含まれています。

ヨーグルトのチカラ



乳酸菌

腸内の善玉菌の代表格で、腸内環境を整える働きがあります。

豆腐のチカラ



レシチン

リン脂質の一種で細胞膜の主要な構成成分です。記憶力や集中力の維持にも関係する栄養素です。