

今月の

食のチカラ



葉物の
(ほうれん草)
チカラ



葉酸

細胞の再生を助け、赤血球を作るサポートをします。熱に弱いので加熱しすぎないのがポイント。

豆の
(砂糖えんどう)
チカラ



βカロテン

βカロテンは体内でビタミンAと同様に作用したり、体の免疫をサポートする働きがあります。

鶏肉の
チカラ



たんぱく質

たんぱく質は筋肉や内臓、肌、爪、髪の毛など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て良質です。

挽肉の
(豚ひき肉)
チカラ



たんぱく質

たんぱく質は筋肉や内臓、肌、爪、髪の毛などを作る重要な栄養素。

ぶりの
チカラ



DHA・EPA

青魚に多く含まれる必須脂肪酸で、脳の働きを支える効果があるといわれています。

海藻の
(わかめ)
チカラ



食物繊維

腸内で老廃物の運搬係として働き、不要な物質を体外へ排出するはたらきをします。「第6の栄養素」とも呼ばれる成分です。

山菜の
(たらの芽)
チカラ



カリウム

カリウムはミネラルの一種で、ナトリウムの排出を促す成分です。

海苔の
チカラ



たんぱく質

三大栄養素のひとつであり、生きていくうえで欠かせない栄養素。血液や筋肉などの体をつくる主要な成分です。

キムチの
チカラ



乳酸菌

人間の腸内環境を維持する働きをする細菌で、発酵食品に多く含まれていることで知られています。