

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。

山菜の
(うど)
チカラ



アスパラギン酸

非必須アミノ酸の一種で、たんぱく質やエネルギーの代謝に使われます。

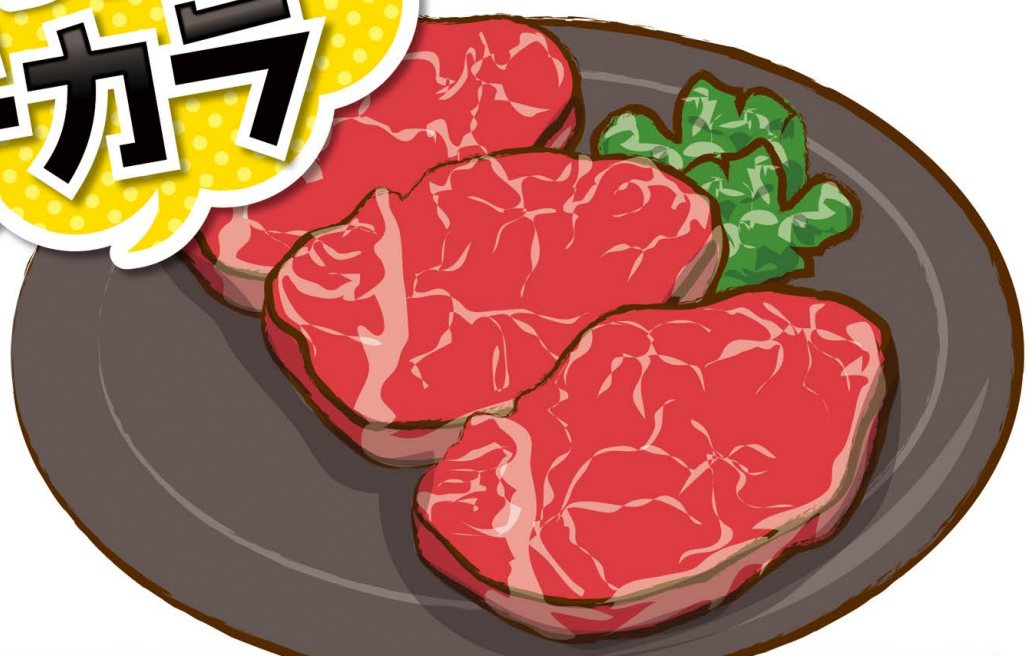
鶏肉の
チカラ



たんぱく質

筋肉や内臓、肌、爪、髪の毛などを作る重要な栄養素です。

赤身肉の
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。

ヤリイカの
チカラ



タウリン

魚介類に多いアミノ酸の一種で、高すぎる血圧や血中脂質の低下を促します。

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。

アジの
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されています。

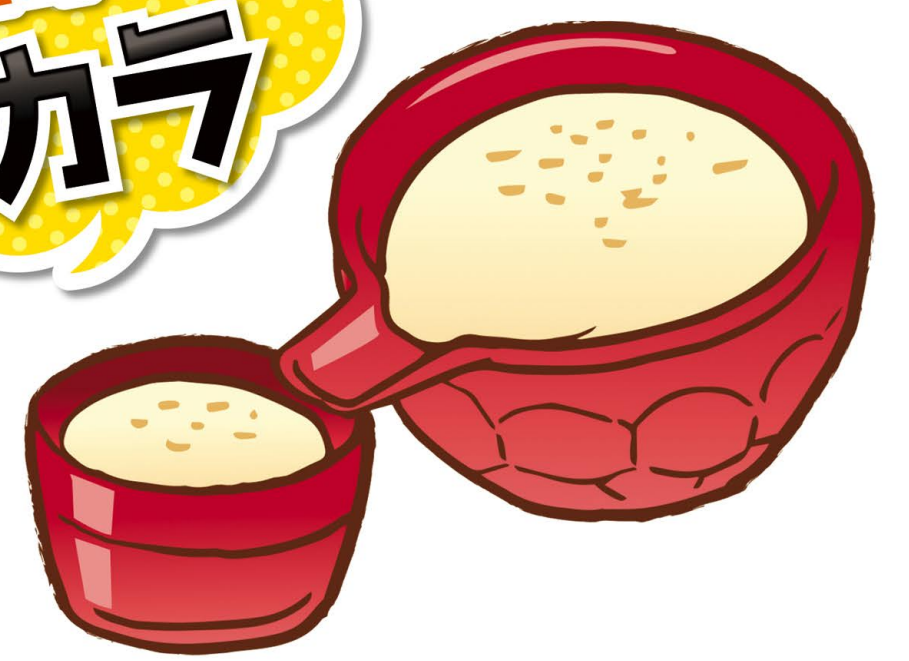
ヨーグルトの
チカラ



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。

甘酒の
チカラ



オリゴ糖・食物繊維

オリゴ糖は善玉菌の増殖を促し、お腹の調子を整えます。