

今月の

# 食のチカラ



トマトの  
チカラ



リコピン

トマトに豊富な赤い色素成分。紫外線の害から肌や目を守る働きがあるともいわれています。

山菜の  
(だけのこ)  
チカラ



カリウム

体内でナトリウムとバランスを取りながら、血圧の健康を保つ働きがあります。

キウイフルーツの  
チカラ



ビタミンC

おもに皮ふや粘膜の健康維持に役立つ水溶性のビタミンです。

ラム肉の  
チカラ



ビタミンB2

糖質、脂質、たんぱく質の代謝に関わりますが、とくに脂質の代謝に必要なビタミンです。

豚バラ肉の  
チカラ



ナイアシン・パントテン酸

糖質・脂質・たんぱく質の代謝を助けます。

真鯛の  
チカラ



ビタミンD

カルシウム濃度を保ち、骨を丈夫にするために必要な栄養素です。

小魚の  
チカラ



カルシウム

新しい骨や歯の細胞などを作る栄養素です。

いかの  
チカラ



ミネラル

マグネシウムは筋肉や神経の働きに、亜鉛は細胞の新生に必要な働きをします。

納豆の  
チカラ



ビタミンB2・B6

B2は主に脂質、B6はたんぱく質の代謝を助けます。