

今月の

食のチカラ



アスパラガスの
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。

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。

冷サラダの
(豚肉しゃぶしゃぶ用)
チカラ



ビタミンB群

B1は主に糖質、B6はたんぱく質の代謝を助けます。

赤身肉の
(牛肉)
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。

かつおの
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。

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。

まぐろの
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。

ヨーグルトの
チカラ



カルシウム

骨の強さを支える重要な栄養素。どの年代でも不足しがちな成分のため欠かさず摂る必要があります。

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。