

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。

とうもろこしの チカラ



ビタミンB群

ナイアシンは糖質、脂質、たんぱく質といっ
た三大栄養素やアルコールの代謝を助け
ます。葉酸は細胞の再生に欠かせない
ビタミンです。

さくらんぼの チカラ



葉酸

細胞の再生に欠かせないビタミン。
また、ビタミンB12と一緒に
赤血球の産生も助けます。

タコの チカラ



亜鉛

細胞が新しくなるときに必要な
ミネラル。味覚を保つ働きもあり
ます。

酢の チカラ



酢酸

体内でクエン酸に変化します。エネルギー
を生み出す代謝経路に関わったり、吸収の
悪いミネラルと結合して、吸収を促します。

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。

ホルモンの (豚レバー) チカラ



鉄分

赤血球の成分で、造血には不可欠なミネ
ラル。動物性の「ヘム鉄」は吸収が良いの
で効率よく摂りたいときにおすすめです。

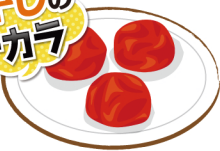
アジの チカラ



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
といわれています。

梅干しの チカラ



クエン酸

「酸っぱい!」と感じる酸味成分。
体内で栄養をエネルギーに変換す
る働きをします。