

今月の

# 食のチカラ



おぐらの  
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働きをします。

生姜の  
チカラ



## ショウガオール

加熱したショウガや乾燥させたショウガに多く含まれ、血流を高めて体の芯から温めてくれます。

すいかの  
チカラ



## リコピン

赤い色素成分でトマトなどにも含まれる。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ています。

かつおの  
チカラ



## 鉄

赤血球の成分で造血には不可欠なミネラル。体内への吸収率が悪く不足しやすいので、貧血が心配な人は意識して摂るようにしましょう。

うなぎの  
チカラ



## ビタミンA

皮膚や目の健康と免疫力を保つビタミン。脂溶性なので油と一緒に摂取すると吸収率がアップします。

くらげの  
チカラ



## コラーゲン

細胞と細胞の間に多い繊維性のたんぱく質。皮膚・骨・腱・関節・目などに多く存在し、それらの正常な働きを支えています。ビタミンCと一緒に摂ると体内で合成が高まります。

納豆の  
チカラ



## ビタミンB群

B2は主に脂質、B6はたんぱく質の代謝を助けています。

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。