

今月の

# 食のチカラ



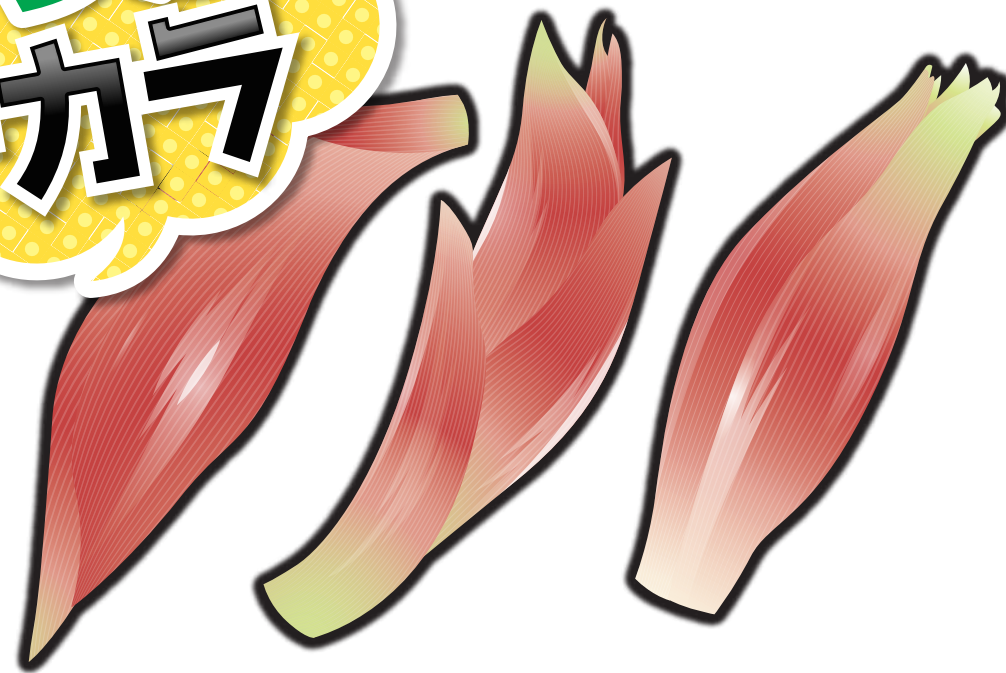
南瓜のチカラ



**β-カロテン**

体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。また、β-カロテンには抗酸化作用があるといわれています。

みょうがのチカラ



**α-ピネン**

みょうが独特の香りの成分。神経の興奮を鎮めストレスを緩和したり、食欲増進効果や発汗作用もあるといわれています。

もものチカラ



**クエン酸・リンゴ酸**

有機酸の一種で、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。

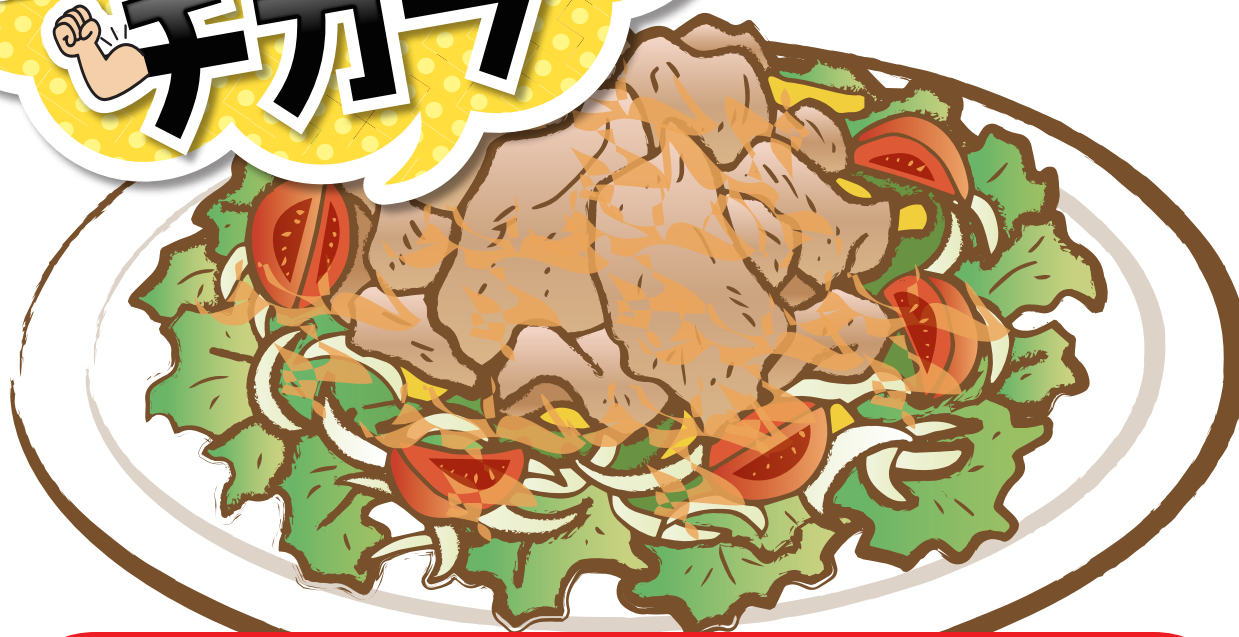
ぶどうのチカラ



**ポリフェノール**

色素や渋み・苦みの成分で、抗酸化作用があるとされ、赤系のぶどうに多く含まれます。皮ごと食べるのがおすすめ。

冷サラダのチカラ  
(豚肉しゃぶしゃぶ用)



**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。

生ハムのチカラ



**たんぱく質**

たんぱく質は筋肉や内臓、肌、爪、髪の毛などを作る重要な栄養素。生ハムのたんぱく質は必須アミノ酸がバランスよく含まれています。

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。

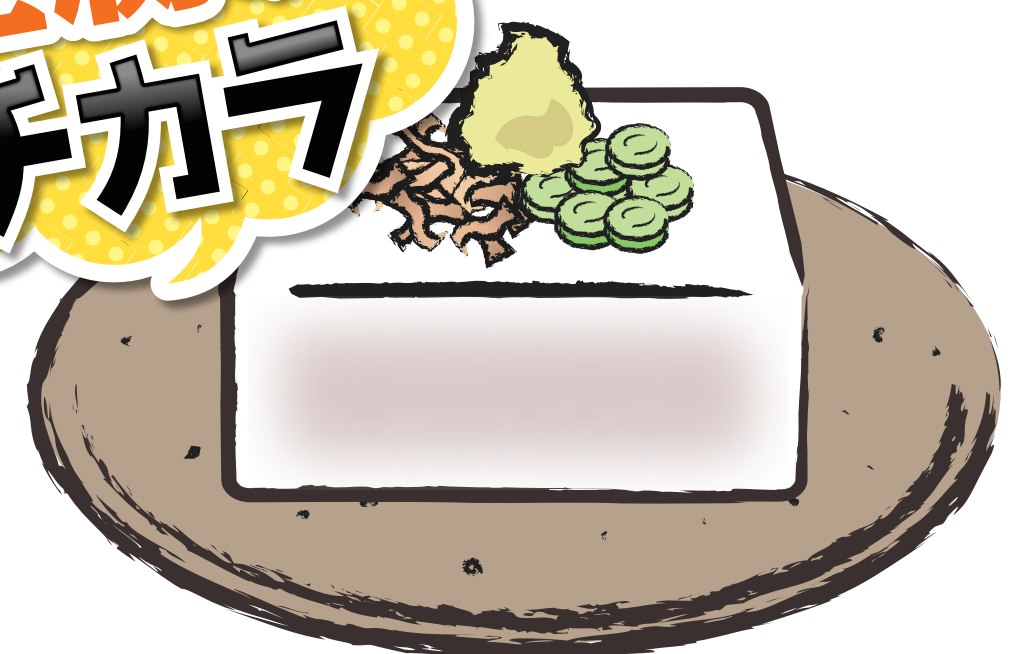
海藻のチカラ  
(もずく)



**フコイダン**

海藻特有のぬめり成分で、水溶性の食物繊維の一種。胃の粘膜を保護する働きがあるといわれています。

豆腐のチカラ



**サポニン**

大豆に含まれる苦みや渋みの主成分。過酸化脂質を排除し、脂質の代謝を促進する働きがあります。