

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。

芋の
(里芋)
チカラ



カリウム

カリウムは、体内でナトリウムとバランスをとりながら、細胞や血圧を調整し、体内の状態を維持する働きをします。

きのこの
(舞茸)
チカラ



ビタミンD

カルシウムの吸収を促して骨の形成を助けたり、丈夫さを保ちます。

梨の
チカラ



アスパラギン酸

アミノ酸の一種。
体内でのエネルギー生成を促します。

豚こま肉の
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。

鶏肉の
チカラ



たんぱく質

筋肉や内臓、肌、爪、髪の毛などを作る重要な栄養素です。

秋鮭の
チカラ



EPA・DHA

鮭には必須脂肪酸のDHAと、EPAが豊富。これらは、魚類に多く含まれ、人間が生きていく上で欠かせない栄養素です。

小豆の
チカラ



食物繊維

食物繊維はおなかの調子を整えます。小豆には不溶性食物繊維が多く含まれています。

牛乳の
チカラ



カルシウム

カルシウムは骨の主成分。カルシウムの吸収に必要なビタミンDと一緒に摂るのがおすすめです。