

今月の

食のチカラ[®]



にんじんのチカラ



β-カロテン

β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜、目の健康維持に役立ちます。

れんこんのチカラ



ビタミンC

ビタミンCは皮膚や細胞のコラーゲンの合成に不可欠な、水溶性のビタミンです。

みかんのチカラ



ビタミンC

ビタミンCはコラーゲンの合成に不可欠なビタミン。みかん3個で1日分のビタミンCが摂れます。

豚挽肉のチカラ



ビタミンB1

糖質を燃やしてエネルギーに変えるときに必要なビタミンです。

ぶりのチカラ



EPA・DHA

EPA・DHAはともに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。

カキのチカラ



ミネラル

牡蠣にはミネラル類が豊富に含まれており、とくに亜鉛の含有量は他の食材と比較してもトップクラスです。

ヨーグルトのチカラ



乳酸菌

腸内の善玉菌の代表格で、腸内環境を整える働きがあります。

練り物のチカラ (さつま揚げ)



たんぱく質

たんぱく質は、おもに、筋肉や内臓、肌、爪、髪の毛などを作る重要な栄養素です。

トマトのチカラ (トマトケチャップ)



リコピン

ケチャップには完熟トマトが使われているので、効率よくリコピンが摂れます。