

今月の

食のチカラ®



ねぎの
チカラ



アリシン

ビタミンB1の吸収を助け、持続性を高める働きがあります。

にんにくの
チカラ



ビタミンB1・B6

B1には糖質がエネルギーに代わるのを助ける働きがあり、B6はタンパク質の代謝に欠かせないビタミンです。

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。

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。

たらの
チカラ



ビタミンB12

赤血球を作るのに必要な栄養素。また体のリズムを整える栄養素でもあります。

海老の
チカラ



アルギニン

アミノ酸の一一種で成長ホルモンの分泌を促進したり、疲労回復をサポートしたり、などマルチに働きます。

はたはたの
チカラ



EPA・DHA

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。

チーズの
チカラ



カルシウム

カルシウムは歯や骨の形成に欠かせない栄養素。一度に吸収できる量が限られているので毎日コツコツ摂りましょう。

オリーブ
オイルの
チカラ



オレイン酸

植物油に多く含まれている不飽和脂肪酸。LDL（悪玉）コレステロールを上げにくいといわれています。