

今月の

# 食のチカラ<sup>®</sup>



葉物の  
(ほうれん草)  
チカラ



**葉酸**

細胞の再生を助け、赤血球を作るサポートをします。熱に弱いので加熱しすぎないのがポイント。

豆の  
(スナップえんどう)  
チカラ



**βカロテン**

βカロテンは体内でビタミンAと同様に作用したり、体の免疫をサポートする働きがあります。

柑橘の  
(ぼんかん)  
チカラ



**ビタミンC**

おもに皮膚や粘膜の健康維持に役立つビタミン。ぼんかん3個で1日分のビタミンCを摂ることができます。

いちごの  
チカラ



**ビタミンC**

おもに皮膚や粘膜の健康維持に役立つ水溶性のビタミンです。いちご6〜8粒程度で1日分のビタミンCを摂ることができます。

ぶりの  
チカラ



**EPA・DHA**

EPA・DHAは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。

たらこの  
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。

ホルモンの  
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。

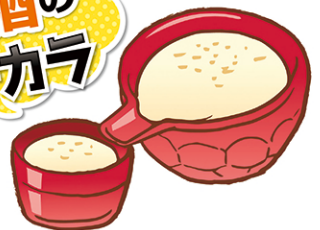
海藻の  
(わかめ)  
チカラ



**カリウム**

体内の余分なナトリウムの排泄を促します。

甘酒の  
チカラ



**オリゴ糖**

オリゴ糖は善玉菌の増殖を促し、おなかの調子を整えます。