

今月の

食のチカラ[®]



葉物の
(アスパラ菜・菜の花)
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。

キャベツの
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合成に不可欠な、水溶性のビタミンです。

アボカドの
チカラ



ビタミンE

強い抗酸化作用を持つビタミンで、体内の脂質の酸化を防ぎます。「若返りのビタミン」とも呼ばれます。

ニシンの
チカラ



不飽和脂肪酸

魚や植物の脂に多く含まれる良質な脂肪酸。コレステロール過剰を予防してくれます。

ヤリイカの
チカラ



タウリン・アミノ酸

魚介類に多いアミノ酸の一種で、高すぎる血圧や血中脂質の低下を促します。

赤身肉の
チカラ



たんぱく質

おもに、筋肉や皮膚など体を作る栄養素です。

あじの
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。

チョコレート
チカラ



カカオポリフェノール

カカオポリフェノールには抗酸化作用があるといわれています。1日数回に分けて食べるのがおすすめです。