

今月の

食のチカラ[®]



じゃが芋のチカラ



ビタミンC

おもに皮膚や粘膜の健康維持に役立つビタミン。じゃがいもに含まれるビタミンCは加熱調理でも損なわれにくいのが特徴です。

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。

かぼちやのチカラ



ビタミンB群

かぼちゃにはビタミンEやビタミンCが豊富。その他ビタミンK、ビタミンB6などビタミン類を多数含んでいます。

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。

真鯛のチカラ



ビタミンD

カルシウム濃度を保ち、骨を丈夫にするために必要な栄養素です。

海藻のチカラ (わかめ)



食物繊維

腸内で老廃物の運搬係として働き、不要な物質を体外へ排出するはたらきをします。「第6の栄養素」とも呼ばれる成分です。

しゃぶしゃぶのチカラ (豚肉しゃぶしゃぶ用)



ビタミンB群

ビタミンB群は主に糖質、ビタミンB6はたんぱく質の代謝を助けます。

カキのチカラ



ミネラル

カキ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。

豆のチカラ (煮し大豆)



食物繊維

食物繊維はおなかの調子を整え、不溶性食物繊維が多く含まれています。