

今月の

食のチカラ[®]



玉ねぎのチカラ



硫化アリル

玉ねぎに含まれている刺激成分。ビタミンB1の吸収を高めたり、血液の凝固を遅らせる働きをします。

山菜の(たけのこ)チカラ



カリウム

体内でナトリウムとバランスを取りながら、血圧の健康を保つ働きがあります。

キウイフルーツのチカラ



ビタミンC

主に皮ふや粘膜の健康維持に役立つビタミン。水溶性なので、生で食べられるキウイフルーツはビタミンC摂取にぴったり。

貝の(はたて・あさり)チカラ



鉄

赤血球の成分で、造血には不可欠なミネラル。動物性の「ヘム鉄」は吸収が良いので効率よく摂りたいときにおすすめです。

カレイのチカラ



ビタミンD

カルシウムの吸収を促して骨の形成を助けたり、丈夫さを保ちます。

ラム肉のチカラ



レーカルニチン

脂肪代謝に重要なアミノ酸。羊肉には牛肉の約3倍、豚肉の約9倍も含まれています。

豚こま肉のチカラ



ビタミンB群

B1は主に糖質、B6はタンパク質の代謝を助けます。

梅干しのチカラ



クエン酸

「すっぱい」と感じる酸味成分。体内で栄養をエネルギーに変換する働きをします。

納豆のチカラ



ナットウキナーゼ

納豆に含まれる特徴的な酵素。熱に弱いので、加熱せずそのままお食べください。