

今月の

食のチカラ[®]



アスパラガスのチカラ



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。

トマトのチカラ



リコピン

トマトに豊富な赤い色素成分。紫外線の害から肌や目を守る働きがあるとされています。

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。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。

あじのチカラ



EPA・DHA

青魚に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。

かつおのチカラ



鉄

赤血球の成分で過血には不可欠なミネラル。体内への吸収率が悪く不足しやすいので貧血が心配な人は意識して摂るようにしましょう。

サーモンのチカラ



アスタキサンチン

体内でビタミンAと同様に作用したり、抗酸化作用があるとされています。

サラダチキンのチカラ



たんぱく質

筋肉や皮膚など体を作る栄養素です。サラダチキンは手軽にたんぱく質を摂ることができます。

ヨーグルトのチカラ



カルシウム

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。

お茶のチカラ



ポリフェノール

ルイボステイは「ルイボス」というマメ科アスパラトゥス属の植物から作られるお茶のことです。抗酸化作用のあるポリフェノールであるアスパラチンが含まれています。