

今月の

食のチカラ[®]

きゅうりの
チカラ



カリウム

カリウムはナトリウムとバランスをとりながら細胞や血圧を調整し、体内の状態を維持する栄養素です。

生姜の
チカラ



シネオール・ジンゲロール

シネオールは生姜の香り成分で、さわやかな香りは食欲を刺激してくれます。ジンゲロールは生姜の辛み成分で、血流を良くするといわれています。

さくらんぼの
チカラ



葉酸

細胞再生に欠かせないビタミン。また、ビタミンB12と一緒に赤血球の産生も助ける栄養素です。

タコの
チカラ



亜鉛

細胞が新しくなるときに必要なミネラル。味覚を保つ働きもあります。

イカの
チカラ



タウリン

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すといわれています。

挽肉の
チカラ



たんぱく質

おもに筋肉や内臓、肌、爪、髪の毛などを作る重要な栄養素。脂質が気になる場合は赤身のひき肉がおすすめです。

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されています。

梅干しの
チカラ



クエン酸

体内でエネルギーを生み出す代謝経路に関与します。また吸収の悪いミネラルと結合して、吸収を良くするといわれています。

酢の
チカラ



酢酸

体内でクエン酸に変化します。エネルギーを生み出す代謝経路に関わったり、吸収の悪いミネラルと結合して、吸収を促すといわれています。