

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。

南瓜のチカラ



β-カロテン

体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。また、β-カロテンには抗酸化作用があるともいわれています。

みょうがのチカラ



α-ピネン

みょうがが独特の香りの成分。神経の興奮を鎮めストレスを緩和したり、食欲増進効果や発汗作用もあるといわれています。

ぶどうのチカラ



ポリフェノール

色素や渋み・苦みの成分。抗酸化作用があるとされ、赤系のぶどうに多く含まれます。皮ごと食べるのがおすすめ。

焼肉のチカラ



たんぱく質

おもに、筋肉や皮膚など体を作る栄養素です。牛肉は必須アミノ酸がバランスよく含まれていて良質です。

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いわれています。

貝の(さざえ)チカラ



タウリン

魚介類に多いアミノ酸の一種。栄養ドリンクにも含まれる成分で、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。

海老のチカラ



アルギニン

アミノ酸の一種で成長ホルモンの分泌を促進したり、疲労回復をサポートしたり、マルチに働きます。

豆乳のチカラ



イソフラボン

豆乳は牛乳よりカリウムやマグネシウム含有が高く、牛乳にはない大豆イソフラボンが含まれているといわれています。