

今月の

食のチカラ[®]



芋の
(里芋)
チカラ



カリウム

体内で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働きをします。

きのこの
(舞茸)
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。

梨の
チカラ



アスパラギン酸

アミノ酸の一種。
体内でのエネルギー生成を促します。

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。

豚こま肉の
チカラ



ビタミンB群

B1は主に糖質、B6はたんぱく質の代謝を助けます。

ホルモンの
チカラ



ビタミンB12

赤血球を作るのに必要な栄養素。また体のリズムを整える栄養素でもあります。

秋鮭の
チカラ



EPA・DHA

鮭にはEPAとDHAが豊富。これらは魚類に多く含まれ、人間が生きていく上で欠かせない栄養素です。

たまごの
チカラ



たんぱく質

筋肉や内臓、肌、爪、髪の毛など体を作る重要な栄養素です。

チョコレートの
チカラ



食物繊維

腸内の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働きをします。