

今月の

# 食のチカラ<sup>®</sup>



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。

芋の  
(さつまいも)  
チカラ



**カリウム**

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。

れんこんの  
チカラ



**ビタミンC**

ビタミンCはおもに皮膚や粘膜の健康維持に役立つ水溶性のビタミンです。

りんごの  
チカラ



**ポリフェノール**

ポリフェノールには抗酸化作用があるといわれています。皮の部分に多く含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめです。

柿の  
チカラ



**β-カロテン**

β-カロテンは体内でビタミンAと同様に作用したり、体の免疫をサポートする働きがあります。

しょうが焼きの  
(豚肉)  
チカラ



**ビタミンB群**

ビタミンB1は主に糖質、B6はたんぱく質、パントテン酸は糖質・脂質・たんぱく質の代謝を助けます。

鶏肉の  
チカラ



**たんぱく質**

筋肉や内臓、肌、爪、髪の毛などを作る重要な栄養素です。

秋鮭の  
チカラ



**EPA・DHA**

鮭にはDHAとEPA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。

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します。