

今月の

# 食のチカラ<sup>®</sup>



ねぎのチカラ



**アリシン**

ビタミンB1の吸収を助け、持続性を高める働きがあります。

れんこんのチカラ



**ビタミンC**

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。

きのこの(しめじ)チカラ



**ビタミンD**

カルシウム濃度を保ち、骨を丈夫にするために必要な栄養素です。

みかんのチカラ



**ビタミンC**

皮膚や細胞のコラーゲンの合成に不可欠な、水溶性のビタミンです。みかん3個で1日分のビタミンCが摂れます。

鶏肉のチカラ



**たんぱく質(コラーゲン)**

筋肉や内臓、肌、爪、髪の毛などを作る重要な栄養素です。

ぶりのチカラ



**EPA・DHA**

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いわれています。

カキのチカラ



**亜鉛**

細胞が新しくなる時に必要なミネラルです。味覚を保つ働きもあります。

チーズのチカラ



**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。

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、吸収を促します。