

今月の

食のチカラ



トマトの
(ミニトマト)
チカラ



リコピン

トマトに豊富な赤い色素成分。紫外線の害から肌や目を守る働きがあるとされています。

ブロッコリーの
チカラ



ビタミンE・K・C

主に皮膚や粘膜の健康維持に役立つビタミン。水溶性なので、ブロッコリーの下茹ではレンジでチンするのがおすすめです。

みかんの
チカラ



ビタミンC

コラーゲンの合成に不可欠なビタミン。みかん3個で日に必要なビタミンCの摂取量を賄うことができます。

すき焼きの
チカラ



たんぱく質

たんぱく質はおもに、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。

たららの
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。

はたはたの
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されています。

ぶりの
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です。

えびの
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するなどマルチに働きます。

豆腐の
チカラ



レシチン

リン脂質の一種で細胞膜の主要な構成成分。記憶力や集中力の維持にも関係する栄養素です。