

今月の

食のチカラ



葉物の
(ほうれん草)
チカラ



鉄分

赤血球の成分で、造血には不可欠なミネラル。植物性の「非ヘム鉄」はビタミンCと一緒に摂ると吸収率がUPします。

豆の
(スナップエンドウ)
チカラ



葉酸

細胞の再生を助け、赤血球を作るサポートをします。熱に弱いので加熱しすぎないのがポイント。

生姜の
チカラ



ショウガオール

加熱したショウガを乾燥させたショウガに多く含まれ、血流を高めて体の芯から温めてくれます。

柑橘の
(でこぼん)
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ビタミン。でこぼん1個で1日の1/3程度のビタミンCを摂ることができます。

いちごの
チカラ



アントシアニン

アントシアニンはいちごやブルーベリーなどに含まれる色素成分。目の働きを助けるといわれています。

豚肉の
チカラ



ビタミンB1

ビタミンB1は糖質を燃やしてエネルギーに変えるときに必要なビタミンです。

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。

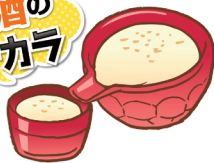
海藻の
(わかめ)
チカラ



フコイダン

海藻特有のぬめり成分で、水溶性の食物繊維の一種。胃の粘膜を保護する働きがあるといわれています。

甘酒の
チカラ



オリゴ糖・食物繊維

オリゴ糖は善玉菌の増殖を促し、おなかの調子を整えます。また甘酒に含まれる食物繊維もお腹のサポートに役立ちます。