

ご存知ですか？ 野菜の千カラ



トマトは「医者いらず」と言われるほど栄養素を多く含んだ野菜です。有名な「リコピン」は赤色の色素で、抗酸化作用があり、細胞がガンに変わるのを防ぐ効果があると言われています。

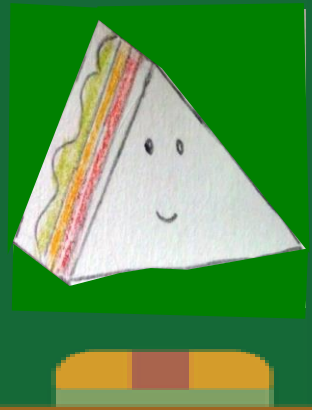
レタスは栄養価の低い野菜ですが、水分が多いので食べやすく、さらに「ラクチュコピクリン」という成分に精神安定効果があると言われています。

とらさんのつぶやき…

レタスは栄養が低いかもしれませんが、あのシャキシャキとした食感は食欲をひきたててくれるよなあ！



ご存知ですか？ ハム・チーズ



チーズに含まれているカルシウムは、たんぱく質とくっついているため、他の食品より吸収しやすくなっています。またハムに使われている豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は糖質をエネルギーにかえて疲労回復や精神安定に効果があるといわれています

とらさんのつぶやき...

昔から肉と野菜と乳製品は一緒に食べるといいと言われているぞ。やっぱり食事はバランスが大事だな。

