

アンチエイジングをサポートする 10 の栄養素

1. コラーゲン(鶏手羽)

手羽先でとったチキンブイオンは、全ての料理のベースとなる重要な出汁です。

コラーゲン不足が皮膚のはりやみずみずしさ老化の進行の原因に。老眼やがんなどの予防効果

2. イソフラボン(豆乳・豆腐・大豆製品)

ミックスジュースなど豆乳を牛乳に代わって使用しています。

大豆胚芽に含まれるポリフェノール。女性ホルモン・エストロゲンに似た働きをする。

肌や髪のリウを守る働きがある必須の栄養素。

3. ビタミン C(緑黄色野菜・果物)

身近な野菜・果物の特性・栄養価を今一度見直してご案内します。

抗酸化作用があり、肌のはりや美白を促進。風邪、がん、老化を予防。

4. DHA・EPA(鮭・さんま・アジ・サバ)

カルパッチョやアクアパッツァなど魚料理で提供します。

魚介に含まれる脂質。血液をサラサラにしてコレステロールや中性脂肪を減らします。

5. 鉄(レバー)

レバーペーストやアヒージョなど 普段積極的に取れていない食材を美味しく提供します。

女性に不足しがちなミネラル。鉄欠乏性貧血になり、疲労や冷えを招きます。肌がくすむ原因に

6. カルシウム(牛乳・チーズ・じゃこ)

イタリア料理の必需品チーズ。ピッツァやパスタの具材としてよく登場いたします。

骨粗しょう症予防のために、とくに若いうちからしっかりとっておきたいミネラル。

肩こり・腰痛・イライラ予防などにも

7. ビタミン E(アーモンド・くるみ)

ミックスナッツ(減塩)やデザートで提供いたします。

若返りのビタミン。強力な抗酸化作用があり、ビタミン A・C と一緒にとると相乗効果を発揮。

冷え肩こり改善。更年期障害の予防・改善に有効です。

8. ビタミン A(にんじん)

キャロットラペなどサラダをはじめ 馴染みの深い人参を 色々な調理法でご案内します。

皮膚や髪・爪・粘膜などを健康に保ち、目の機能を維持します。抗酸化作用があるので

老化防止にも役立ちます。

9. 良質たんぱく質(赤身肉・ささみ)

シンプルにステーキにしたり、ローストビーフなどで登場します。

脂質の少ない、良質のたんぱく質を適量とるように心がけましょう

10. 食物繊維(海藻・寒天・イモ類・きのこ類)

用途も広く 様々な調理法で活躍します。

便秘の予防・改善に欠かせない栄養素。虫歯・肥満・大腸がん・生活習慣病の予防など、

その効能は多岐にわたります。

便通がスムーズになれば、体内の毒素を排出するデトックス効果も得られます。

これらの食材を取り入れた メニューを積極的にアピールします。