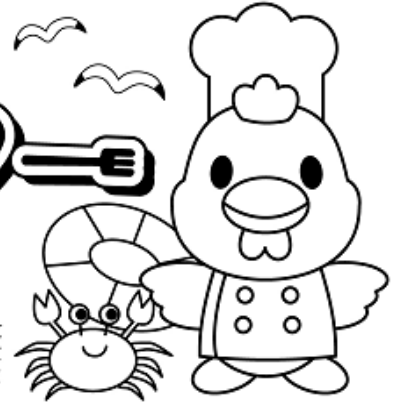


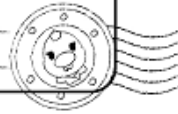


しょくじのしあわせ



今年は、早く梅雨が明け気温の高い日が長く続いています。

夏バテにならないためには、規則正しい生活とバランスの良い食事を取ることで、暑い夏を元気に過ごし、楽しい思い出を作りましょう。



カラフル野菜は健康色！

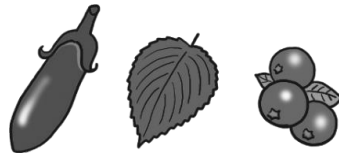
8月31日は「野菜の日」です。野菜は、水、空気、光といった自然が生み出すチカラをたっぷり取り込んで育ちます。色とりどりの野菜は私たちの体に必要な様々な成分を含んでいます。

【赤】



トマトやスイカの赤色の色素リコピンには生活習慣病予防効果が期待されています。

【紫】



ナス、赤ジソ、ブルーベリーの紫色の色素アントシアニンは「目にやさしい」といわれている成分で、目の疲労を軽減する効果が期待されています。

【黄】



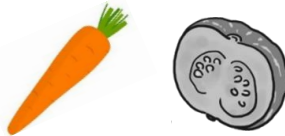
黄パプリカやトウモロコシの黄色の色素ルテインには、加齢などによって生じる目の疾病リスクを軽減する効果があります。

【白】



ダイコンやタマネギ、ニンニクに含まれる硫化アリルは、ビタミンB1の吸収をサポートする働きがあります。また、血糖値の上昇をゆるやかにする効果があります。

【橙】



ニンジンやカボチャには、β-カロテンなどのビタミンAが含まれていて、目や肌の健康維持に役立つ成分です。

【茶】



ジャガイモやゴボウなど、薄い茶色の野菜の皮にはクロロゲン酸が多く含まれていて、日焼けによるメラニン生成を抑える効果があります。

【緑】



ピーマンやホウレンソウなどに含まれる葉緑素とも呼ばれるクロロフィルは、血中のコレステロール改善効果が期待されています。

当社オリジナルキャラクターの待ち受け画面がダウンロードできます！



色とりどりの野菜を取り入れて、食卓をカラフルにすると見た目や味だけでなく健康効果も期待できます。



YASUDA Co., Ltd

