

**STEP!**  
健康サポート

9月号

旬の食材を食べて健康に!!!

【秋刀魚】

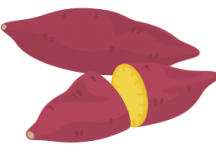


秋刀魚の脂には血液をサラサラにするDHAやEPAが多く、タウリンも含まれています。タウリンには、身体や細胞を正常な状態に戻そうとする作用があるため疲労回復に効果が期待できます。また、ビタミンも豊富に含まれており、骨や歯を強くするビタミンDや鉄分の吸収を高めてくれるビタミンB12が含まれてい

【さつま芋】

さつま芋には食物繊維が多く含まれており、特に注目なのがヤラピン(切り口から出る白い液体)です。腸の運動を促進して、便を柔らかくする効果があります。

その為、食物繊維とヤラピンの相乗効果によって、便秘解消に期待ができます。



【柿】



「柿が赤くなれば、医者が青くなる」という言葉があるように柿は栄養が豊富です。特にビタミンCはミカンの2倍で骨や皮膚を強くしたり、免疫力を高めて風邪などのウイルスへ抵抗力を付けてくれます。



■発行：トモグループ 第二営業部

トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

**STEP!**  
健康サポート

9月号

旬の食材を食べて健康に!!!

【秋刀魚】

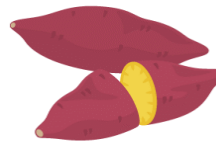


秋刀魚の脂には血液をサラサラにするDHAやEPAが多く、タウリンも含まれています。タウリンには、身体や細胞を正常な状態に戻そうとする作用があるため疲労回復に効果が期待できます。また、ビタミンも豊富に含まれており、骨や歯を強くするビタミンDや鉄分の吸収を高めてくれるビタミンB12が含まれてい

【さつま芋】

さつま芋には食物繊維が多く含まれており、特に注目なのがヤラピン(切り口から出る白い液体)です。腸の運動を促進して、便を柔らかくする効果があります。

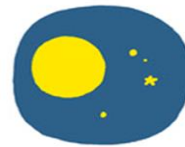
その為、食物繊維とヤラピンの相乗効果によって、便秘解消に期待ができます。



【柿】



「柿が赤くなれば、医者が青くなる」という言葉があるように柿は栄養が豊富です。特にビタミンCはミカンの2倍で骨や皮膚を強くしたり、免疫力を高めて風邪などのウイルスへ抵抗力を付けてくれます。



■発行：トモグループ 第二営業部

トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉