

STEP!

健康サポート

10月号

旬の食材を食べて健康に!!!

【秋刀魚】

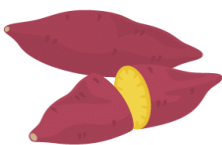


秋刀魚の脂には血液をサラサラにするDHAやEPAが多く、タウリンも含まれています。タウリンには、身体や細胞を正常な状態に戻そうとする作用があるため疲労回復に効果が期待できます。また、ビタミンも豊富に含まれており、骨や歯を強くするビタミンDや鉄分の吸収を高めてくれるビタミンB12が含まれています。

【さつまいも】

さつまいも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。



■発行：トモグループ 第二営業部

《体に優しい食べ方》

- ①初めに野菜や海藻類を食べる。
食物繊維が豊富な食材から食べることで消化吸収を緩やかにしてくれます。他に茸や蒟蒻も食物繊維が豊富です。
- ②よく噛んで食べる。
噛むことで唾液の中に含まれる消化酵素によって消化が行われ胃腸の消化の手助けをしてくれます。また、満腹中枢を刺激するため空腹感を満たしてくれます。



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

ステップ10月号発行日：R2年10月1日

STEP!

健康サポート

10月号

旬の食材を食べて健康に!!!

【秋刀魚】

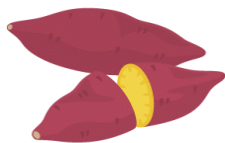


秋刀魚の脂には血液をサラサラにするDHAやEPAが多く、タウリンも含まれています。タウリンには、身体や細胞を正常な状態に戻そうとする作用があるため疲労回復に効果が期待できます。また、ビタミンも豊富に含まれており、骨や歯を強くするビタミンDや鉄分の吸収を高めてくれるビタミンB12が含まれています。

【さつまいも】

さつまいも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。



■発行：トモグループ 第二営業部

《体に優しい食べ方》

- ①初めに野菜や海藻類を食べる。
食物繊維が豊富な食材から食べることで消化吸収を緩やかにしてくれます。他に茸や蒟蒻も食物繊維が豊富です。
- ②よく噛んで食べる。
噛むことで唾液の中に含まれる消化酵素によって消化が行われ胃腸の消化の手助けをしてくれます。また、満腹中枢を刺激するため空腹感を満たしてくれます。



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