

献立ひとくちメモ

3月2日(月)

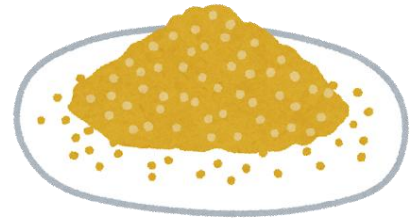
豚肉・キムチ



豚肉は疲労回復効果があり、集中力を高めてくれます。キムチにはビタミン類が多く含まれているので免疫力が向上し、疲れた体をいやしてくれます。免疫力とは、細菌やウイルスなどから身を守る能力のことです。また、キムチの辛み成分カプサイシンは、血行を良くして代謝を促進させるので、免疫力をさらに高めてくれます。

ごま

「食べる丸薬」と呼ばれるほど栄養価が高い食材です。



「不飽和脂肪酸」と呼ばれる脂質が多く含まれていますが、これは人間の体を作るのに必要なものです。体内で作ることができないので積極的に食べましょう。