

魚の栄養

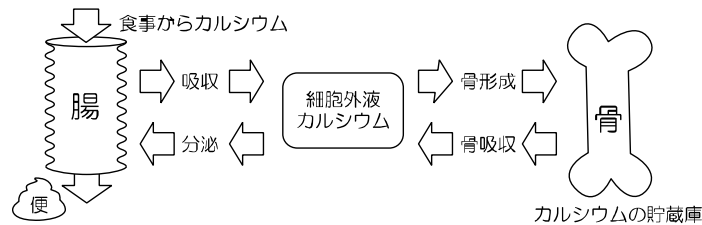
魚には健康を保ったり、成長するために必要な多くの栄養素が豊富に含まれています。特に、DHA は子どもの脳を形成する重要な栄養素です。

- たんぱく質 : 身体のいろいろな組織を構成、体内の余分な塩分の排除、解毒作用
- カルシウム : 骨や歯の形成、筋肉の収縮、興奮の抑制
- DHA : 記憶学習能力の強化、脳・神経・網膜の発達、アレルギーの改善
- EPA : 血圧の調整、血栓の予防、コレステロールや中性脂肪の低下
- タウリン : 視力の維持、貧血予防、血圧の正常化、脳の発達促進
- 鉄 : 造血、貧血予防、酸素運搬



1 骨の強さを支えるカルシウムの出納

骨は、血中のカルシウムを貯蔵する役割を持っています。食事からのカルシウムの摂取量が少ないと骨密度が減少して骨がもろくなってしまいます。



2 骨を強くする生活習慣

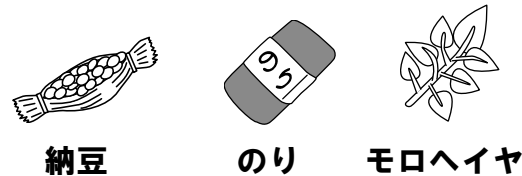
骨を形成するカルシウムの十分な摂取



カルシウムの吸収を促すビタミンDの摂取



骨を強くするビタミンKの摂取



HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

