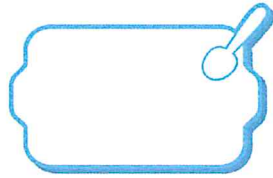


あなたの体足りていま  
すか?

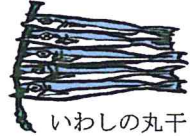
NO、74



カルシウム

(1日 600 mg)

肌荒れ、物忘れ、イライラ、まぶたがピクピクする、足がつか、生理不順、骨密度が低いなどの症状がある方はカルシウム不足?こんなものを摂りましょう。



いわしの丸干し (4、5尾)



コラーゲン

肌の潤いや弾力がなくなってきた。眼精疲労がある。関節の痛みがある。などの方は予防としてこんなものを摂りましょう。

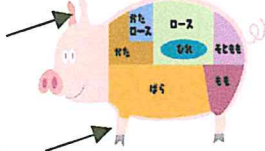
フカヒレ、豚足、豚耳、牛スジ、鶏の手羽先、ナマコなどをビタミンCと一緒に摂りましょう。



豚耳



豚足



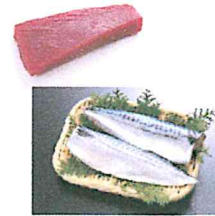
DHA

(ドコサヘキサエン酸)

(1日 3g 位)

魚の脂肪成分DHAは脳の働きを活性化し、ドロドロ血の改善をしてくれます。イライラする、物忘れが多い、冷え性、バテやすい、生理痛がひどい、暗いところでは見えづらいなどの症状がある方はDHA不足?

ブリ、マグロ、サバ、イワシ、ハマチなど、なるべくお刺身で食べましょう。また缶詰はDHAの含有量が多いので最適です。



さば: 1/3尾

コエンザイムQ10

(1日 60 mg)

最近急にシワが増えてきた。肌がかさかさしてきた。中年体型になってきた。眼が疲れてしまう。物忘れが多くなった。直ぐ疲れるようになってきた。若さを保つ為に必要なコエンザイムQ10は不足していませんか?



ブロッコリー



マグロ赤身



牛赤身



サバ

サンマ



イワシ (20匹)

大成会広報室

βカロチン

ニンジン 1日半本

日焼けしてシミが気になる。肌が乾燥しやすい。タバコを良く吸う。ストレスが多い。こんな方はβ-カロチンが不足?肌の老化を防ぐ抗酸化作用の強いβ-カロチンは体内でビタミンAに変化します。こんなものを摂りましょう。

緑黄色野菜(かぼちゃ、ニンジン、ほうれん草、春菊、コマツナなど)



スイカ



マンゴー



ミカン



ニンジン

食物繊維

(一日 20g 位  
キウイ 3~5 個)

便秘する。肌荒れが気になる。肉料理の多い食事をしている。オナラのにおいが臭い。ケーキなどの甘いものをよくとる。こんな方は食物繊維が不足?食物繊維は腸に刺激を与え便を出しやすくしたり、腸内の環境を整えてくれます。こんなものを毎日交互に摂り入れましょう。



かんぴょうや  
芽カブ

