

発酵食品について

漬け物は、ビタミン類を壊すことなく、しかもおいしく野菜を食べることのできる絶好の健康食品と言えます。

【味噌】



ビタミンEが多く含まれています
塩分が高いため、食べ過ぎ注意

- ・老化防止
- ・ダイエット効果
- ・コントロールを抑制
- ・美白効果

【ヨーグルト】



乳酸菌が豊富です

- ・肌荒れ改善
- ・花粉症予防
- ・胃潰瘍の治療
- ・アトピー改善

【納豆】



タンパク質が豊富な食材です

- ・女性ホルモンの欠乏を防ぐ
- ・骨の強化
- ・肌の健康を保つ
- ・便秘を防ぐ

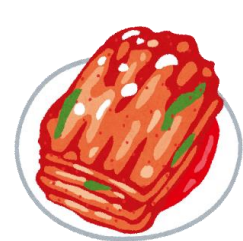
【ワイン】



多くのミネラル・ビタミン・ポリフェノールが含まれています

- ・血圧降下
- ・殺菌作用
- ・抗がん作用

【キムチ】



乳酸菌が含まれています

- ・整腸作用
- ・肥満作用
- ・抗菌作用
- ・食欲増進
- ・疲労回復

【麴】



ビタミン類が多く含まれています

- ・新陳代謝の活性化
- ・老化防止
- ・精神安定
- ・免疫力アップ

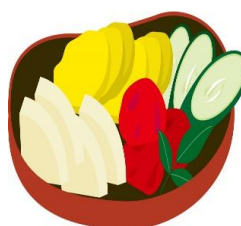
【チーズ】



カルシウムが豊富です

- ・ガンや高血圧予防
- ・疲労回復
- ・美容効果
- ・骨粗しょう症

【漬物】



ビタミンCが豊富な食品と言われています

- ・肌を美しく保つ
- ・疲労回復
- ・食物繊維が多い