

毎日取り入れたい食事

まめ

納豆、豆腐、味噌汁、豆乳など  
たんぱく質・マグネシウム・レシチン



ごま

抗酸化栄養素

どんな料理にも、ごまを一振り

わかめ

カルシウム・鉄分・ミネラル

こんぶ、めかぶ、もずくなどの海藻類



やさい

抗酸化栄養素・ビタミン・食物繊維

根菜のにんじん、ごぼう、れんこんなど



さかな

青魚・神経細胞の活性化

青魚のいわし、さんま、さば、あじなど



しいたけ

ビタミンB1・ビタミンD

えのき、しめじ、舞茸など



いも

食物繊維・ビタミンB・ビタミンD

さつまいも、長芋、里芋など



トリプトファンの多い食材

かつお

“日本のお出汁”



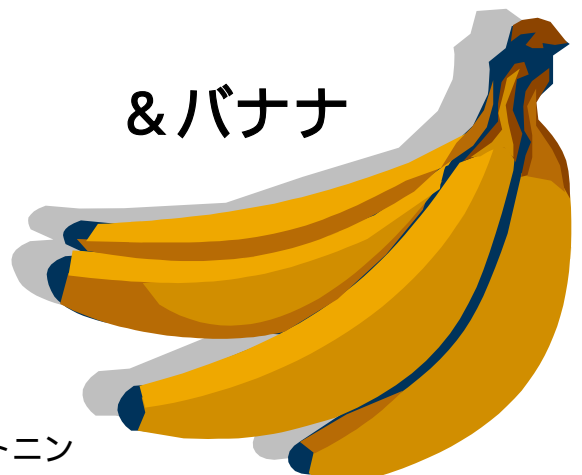
しいたけ

こんぶ

いりこ（小魚）

& バナナ

なっつ



トリプトファン（アミノ酸） セロトニン メラトニン