



女性がとりたい栄養素

忙しい毎日を送っていると、栄養バランスの偏った食生活になりがちに。
健康に過ごすために、女性に嬉しい栄養素をおさえておきましょう。

とり方を工夫したい栄養素

脂質

摂取効率のよいエネルギー源である脂質ですが、反面、取り過ぎは肥満のリスクに。**体内で生成できないオメガ3脂肪酸(青魚など)などの必須脂肪酸を優先して。**

**見えない油に
要注意!**

調理に使う油や調味料(マヨネーズなど)にも気をつけて

たんぱく質

肌や髪、爪、体内のホルモンや免疫物質などを作ります。たんぱく質は常に使われており、貯蔵されないの**で、毎食プラスして。**



脂質・たんぱく質が両方含まれている食材
肉、魚、卵 大豆、乳製品 など

意識的にとりたい栄養素

ビタミン・ミネラル(カルシウム・鉄・亜鉛など)

体の機能を調節するという共通の働きがあるビタミン・ミネラル。**体内で作られないので食事から摂取する必要があります。**不足するとさまざまな不調を招くことがあります。

- 肌の健康を保つ **ビタミンA**
豚・鶏レバー、緑黄色野菜 など
- 骨を強くする **カルシウム**
ししゃも、乳製品、豆腐 など
- 美肌・疲労回復に **ビタミンB群**
豚肉、さば、ごま、納豆 など
- 貧血予防に **鉄**
豚レバー、あさり、小松菜 など
- 美肌・抗酸化作用 **ビタミンC**
赤ピーマン、ブロッコリー など
- 新陳代謝、免疫力UP! **亜鉛**
赤身肉、カキ、うなぎ など
- 骨を強くする **ビタミンD**
鮭、干し椎茸、きくらげ など

