

今日の

おすすめ!

めによい栄養がたっぷり!!

ブルーベリーゼリー-



ブルーベリーの栄養

ビタミンC、ビタミン

E、食物繊維、ミネラ

ル、アントシアニン

などの栄養素が含ま
れています。

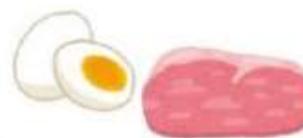
ビタミンA

にんじん、うなぎ、レバー
ブロッコリーなど



ビタミンB

ぶた肉、たまご、にんにく
レバーなど



ビタミンC

赤・黄ピーマン、レモン、
ブロッコリーなど



ビタミンE

アーモンド、かぼちゃ、
など



ドコサヘキサエン酸という栄養で、イワシやサ

バなどの青魚に入っています。

アントシアニン



むらさき紫いろの「ポリフェノール」という栄養で、目

つかの疲れをとってくれます。