

今日の
おすすめ!

えいよう
めによい栄養がたっぷり!!

ブルーベリーゼリー



えいよう た もの しょうかい
「め」にいい栄養と食べ物を紹介します。



えいよう
ブルーベリーの栄養

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

ふた肉、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



ビタミンC、ビタミン

しょくもつせ せい い
E、食物繊維、ミネラ

ル、アントシアニン

えいようそ ふく
などの栄養素が含ま
れています。



アントシアニン



さん えいよう
ドコサヘキサエン酸という栄養で、イワシやサ

あおざかな はい
バなどの青魚に入っています。

むらさき えいよう め
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。