

五 大 栄 養 素

生きていくために必要な栄養素です

● 脂溶性ビタミン(A・D・E・K)

カラダの中で蓄えることができます。そのため過剰摂取には注意しましょう。

うなぎ



ビタミンA…肌荒れ防止作用



緑黄色野菜



● ビタミンD…カルシウムの吸収と代謝のバランスを整える

魚類



干し椎茸



卵黄



● 水溶性ビタミン(B1,B2,ナイアシン,B6,B12,葉酸,パントテン酸,ビオチン,ビタミンC)

カラダの中で一定量蓄えておくことが出来ない栄養素なので、こまめに摂取する必要があります。

ビタミンC…美白のビタミン



果物



芋類