

カテキン

緑茶の渋味成分です。

- ★高血圧を抑える
- ★殺菌、抗菌作用があるため、かぜや虫歯の予防、花粉症にも効果がある
- ★抗がん作用が期待されている

1日1gのカテキンを摂るには7~10杯のお茶を飲む必要があります。茶葉を細かくきざいで、ふりかけにした食品も便利です

セサミン

ごまに含まれています。

- ★強い抗酸化力があり、細胞の老化防止
- ★がんを予防する作用がある
- ★悪玉コレステロールを抑制する
- ★高脂血症を防ぐ効果がある

ごまから摂る場合は皮が硬く成分が体内に吸収されないのです。て食べましょう。
ごま油なら効率的に摂れます

エイコサペンタエン酸(EPA)

主に魚に含まれる良質の脂肪です。

- 血液中のコレステロールや中性脂肪を減らす
- 血液をサラサラにする 養殖はまち、いわし、まぐろ(トロ)、さばなど脂肪の多い魚に多く含まれています