

2 Super Food

1 Super Food

スーパーフードの定義は一般的な食品より が高い食品

一般の食品と との間にくるような存在

国内で優先的に推奨するスーパーフードのことを という

2 ラテグラで使われているスーパーフード

ビーツ…血液をサラサラにし、体内の余分な塩分を排出し
を摂る効果もある！奇跡の野菜と呼ばれている

4

アボカド…世界一栄養価が高い
一日に摂ると良い量は

5

6

ココナッツ…エネルギーに変わる脂質でできているため、

7

チアシード…人の生命維持にはチアシードと⁸があれば足りると言われるほど。水で10倍に膨らむので⁹が得られる

ビーポーレン…¹⁰種類以上の栄養成分が含まれている
自然界におけるもっとも完璧なスーパーフードと呼ばれるほど

マルベリー…ビタミン・カルシウム・カリウム・ポリフェノールが
バランスよく含まれており、¹¹の吸収を抑えるので血糖値を
コントロールできる

アマランサス…NASAも認める驚異の

12

13

フリーなので小麦アレルギーの人も食べれる

ケール…アンチエイジング効果が高く、

14

の女王と呼ばれる

アサイー…ポリフェノールが豊富に含まれているため、

15

効果

がある。鉄分・ビタミンも豊富で疲れにくい身体に

マキベリー…眼精疲労効果と抗酸化効果で究極の

16

フルーツと呼ばれる