

スマイルニュース11

今が旬！ 鮭を食べよう♪

11月11日は鮭の日です!! 鮭は、秋から冬にかけてが旬。美味しく健康的な鮭を日々の食卓に取り入れて、若々しい体作りに役立ててみませんか？



鮭が究極のアンチエイジングフードと呼ばれる理由。

鮭の栄養素で最も魅力的なのが「アスタキサンチン」と呼ばれる成分です。アスタキサンチンの特徴は何と言っても強い抗酸化作用。その強さはビタミンCの約3000倍、ビタミンEの約1000倍ともいわれています。

アスタキサンチン

鮭の赤い色素成分のことです。抗酸化作用があり、紫外線による肌へのダメージを抑制する働きがあります。また眼精疲労や筋肉疲労の回復作用もあるといわれています。



美容効果だけじゃない、抜群の栄養効果！

ビタミン類

ビタミンB₁は糖質の代謝を促す働きがあります。また、ビタミンB₂には脂質の代謝を助け、体内の糖と脂質を燃やしてくれる効果もあります。さらに、ビタミンAは肌の健康を維持、ビタミンDは骨粗しょう症予防が期待できます。

DHA・EPA

この栄養素は魚類に多く含まれることで知られており、人が生きていく上で欠かせない必須脂肪酸のひとつです。脂肪の産生を抑制する、脂肪酸の分解をする働きがあることから、中性脂肪を減らす効果があります。

鮭を焼きすぎると、アスタキサンチンが損失してしまいます。ビタミンCといっしょに食べるとアスタキサンチンの効果も増します！シチューに皮ごといれたり、ホイル焼きがおすすめです。



診 月～金・土：8:30～13:00 / 14:00～18:00
水曜の午後は14:30～
休 日・木・祝：祝日のある週の木曜は診療

tel 089・931・5551

一般歯科 / むし歯予防
歯周病治療 / 口臭治療
親知らずの抜歯
こどもの矯正
いびき治療 / インプラント

その他、お口に関する
お困りごと



EVENT 『勤労感謝の日』のイベント
～前歯の歯面研磨無料～
期間：11/1～30 白い歯でお仕事に臨みませんか？

NEWS LINE友だち登録1,000人達成!!!
友だち限定で音波ブラシが3名様に
当たるありがとう抽選を実施します!

SNS 丸尾歯科とつながろう!

ホームページ
<http://maruo-dentalclinic.jp/>

LINE
イベントやクーポンなど
お得な情報をお届けします!

LINE@ お友だち登録で
プレゼント進呈!

