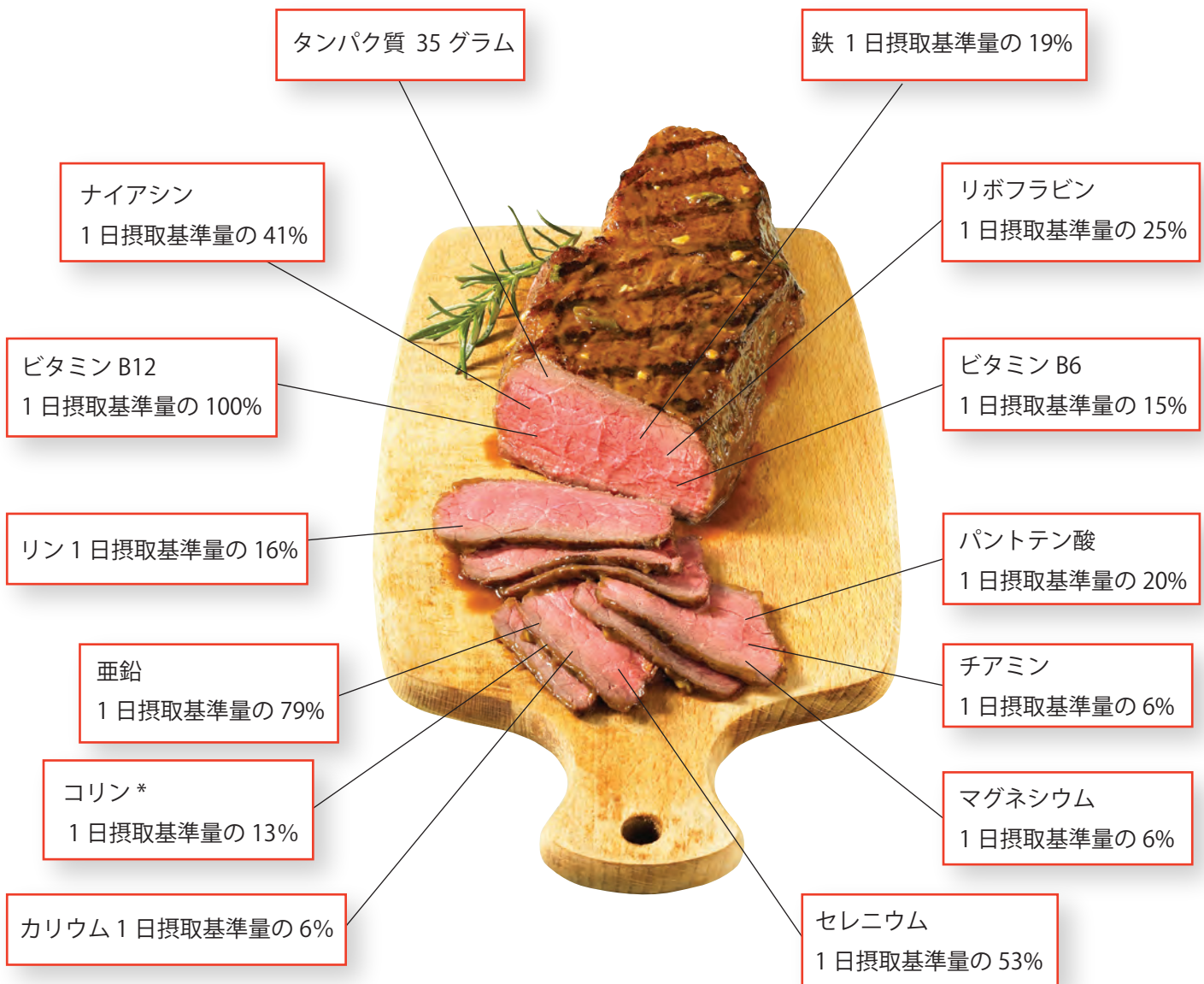


# 牛肉は、栄養の宝庫



加熱済み牛肉 100g に含まれる栄養素

カナダ保健省のカナダ保健省食品成分データベース2015から栄養価を取得。  
(食品コード 6172: 牛肉/部位混合/ステーキまたはロースト/脂身つき/加熱済み)  
栄養量は 2016CFIA ラベリング概算数値ルールに従っています。

カナダ保健省の 2016 年の栄養表示に基づいて計算された 1 日の摂取量の割合- 1 日の摂取量の表。

\* 米国農務省農業研究サービスから取得したコリン値。FoodData Central、2019 年。fdc.nal.usda.gov。食品コード 13361。

# 4つの凄いメリットが、牛肉にはある

## タンパク質 35 グラム

身体を元気にしてくれる健康に良い栄養素で、エネルギーを補給。牛肉に多く含まれる天然の栄養素は、摂取した食品を体内でエネルギーに変換し活用する上で、重要な役割を果たしてくれます。

- 鉄
- タンパク質
- ビタミン B12
- ビタミン B6
- リボフラビン
- ナイアシン
- パントテン酸

## 脳の働きを良くする

摂取する栄養素を賢く選んで、脳の働きを最大限にアップ。牛肉に多く含まれる天然の栄養素は、脳の学習機能を高めて集中力や記憶力を向上させてくれます。

- 鉄
- ナイアシン
- ビタミン B12
- ビタミン B6
- リボフラビン
- 亜鉛

## 骨と歯を強くする

身体が芯から喜ぶ食品、それが牛肉です。牛肉には健康な骨と歯を作る上で重要な働きをする栄養素が含まれており、幼年期には丈夫な骨と歯を育て、その後も生涯に渡り強い骨と歯を維持してくれます。

- タンパク質
- カリウム
- マグネシウム
- リン
- 亜鉛

## 免疫システムを健全にする

健全な免疫システムを支える栄養素をしっかりと補給。牛肉には、人の身体に備わる免疫防御力や感染症への抵抗力を高める重要な栄養素が含まれています。

- 亜鉛
- 鉄
- セレニウム
- タンパク質
- ビタミン B6