



# カナダビーフをもっとおいしく、賢く食べる!

料理のボーダレス化により、私たちの食卓にバラエティ豊かな肉料理が並びます。

お子様、ご婦人、お年寄りまで賢くカナダビーフを食べていただくために、カナダビーフの自動栄養評価システムをお役立てください。

## カナダビーフは栄養素の宝庫です



**タンパク質**が豊富で、体内で作れない必須アミノ酸がバランスよく含まれています。

▶タンパク質は体の基となると同時に免疫力を高めます。また必須アミノ酸のトリプトファンから作られるセロトニンは脳の健康に役立つとされています。



**脂肪**の半分はオレイン酸などの一価不飽和脂肪酸です。

▶オリーブオイルの主成分でもあるオレイン酸は、LDL(悪玉)コレステロールを減らし動脈硬化の予防に効果があるとされています。



**鉄、亜鉛**などの各種ミネラルが豊富に含まれています。

▶血液を作るのに欠かせない鉄でも吸収率の高いヘム鉄が多く、貧血予防や冷え性の改善にも効果的。亜鉛は子供の成長に不可欠で味覚異常も防ぎます。



**ビタミンB群**、特にB<sub>8</sub>やB<sub>12</sub>の優れた供給源です。

▶ビタミンB群はタンパク質の代謝に欠かせません。ビタミンB<sub>12</sub>は赤血球の生成を助けて悪性貧血を予防し、神経機能を健康に保つとされています。

